# ముఖనిదానము

(లూయీ కూనేగారి 'ఫేషియల్ ఎక్స్ప్రెషన్'కు తెనుగు తర్జుమా)



ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు
విజయవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ-1.

# ము ఖ ని దా న ము



లూయీ కూనే

# ముఖ నిదానము

(55 చిత్రపటములు గలవు)

జర్మనీ దేశమునందలి లీప్జిగ్ నగరవాసియగు

లూయీ కూనే గారు జర్మనీభాషలో వ్రాసిన

సైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్‌ప్రెషన్

అను

స్వతంత్రమగు పరిశోధనలతో గూడిన

నవీన నిదానశాస్త్రమును

కెన్నెత్ రోమేన్సు అనువారు

రచియించిన ఆంగ్లతర్జుమా ననుసరించి

ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

ఆంధ్రీకరించిరి.


ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

విజయవాడ

1950




[వెల రు 2-00

1 వ కూర్పు 1000 ప్రతులు

స్వామ్యములు గ్రంథకర్తవి

ముద్రణ

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రణాలయము

వి జ య వా డ.

పబ్లిషర్సు:

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

వి జ య వా డ.

# విషయసూచిక

# పీఠిక

ప్రకృతివైద్య ప్రపంచములో లూయీకూనే ప్రధానమైన వ్యక్తి. తనవ్యాధికై చికిత్సచేసికొనుటలో అతడు తొట్టి వైద్యమును కనిపెట్టి రూపొందించెను. నిరంతర పరిశీలనము వలన రోగులకును ఆరోగ్యవంతులకును దేహముయొక్క లోపలనేగాక పైభాగమునగూడ భేదముండునని తెలిసికొనెను. ఆభేదమును పరిశీలనచేస్తూ రాగా రాగా ఈ ముఖనిదానము ఆవిర్భవించినది. ఈ నిదానమునుకూడ అతడు బహుజాగ్రత్తగా పరిశీలించి వ్రాయుటచే నిప్పుడది ప్రత్యక్షశాస్త్రముగా సిద్ధమైనది. ఎక్స్‌రేగాని మరియొక యంత్రముగాని తప్పితే తప్ప వచ్చునుగాని కూనే రచియించిన ముఖనిదానము ప్రకారము సమర్థుడైనవాడు చేసిన నిదానముమాత్రి మెన్నటికిని తప్పిపోదు. ఎప్పుడో రోగమువచ్చిన-రోగము నయమవుతుందో లేదో అనే స్థితి రాకమునుపే రోగమును ముందుగా పసిపట్టి శ్రద్ధకలవారు నివారించుకొనుటకు ఈ శాస్త్రము ఎంతయేని తోడుపడుట వలన, మిగతా నిదానశాస్త్రములకన్న ఈ శాస్త్రమెంతో పైచేయిగానున్నది. ఈ గ్రంథము ప్రపంచమునందలి ముఖ్యభాష లన్నిటిలోనికిని అనువదింపబడియున్నది. దీనినే మా గురువులగు శ్రీ ద్రోణంరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు అనువదించి ప్రచురించిరి. కాని యిప్పు డాప్రతులు లభింపనందున ఈ గ్రంథమును నేను అనువదించి ప్రచురించితిని. ఇంగ్లీషులో నీగ్రంథమును 5 డాలర్లకు విక్రయించుచున్నారు. గ్రంథ మూల్యమును కూడ చేతనైనంతవరకు తగ్గించితిని.

—గ్రంథకర్త

# ముఖనిదానము

## ఉపోద్ఘాతము

ముఖమునుబట్టి రోగనిదానముచేయుట తొట్టివైద్యశాస్త్రములో, ఒకభాగము. తొట్టివైద్యశాస్త్రముయొక్క సిద్ధాంతములు బాగుగా తెలిసినవారికే ఈ నవీనముఖనిదానశాస్త్రము అర్థమవుతుంది.

ఈ నిదానశాస్త్రము తెలిసికోదలచినవారు ముందుగా తొట్టి వైద్యముచదివి, అందలి మూలసిద్ధాంతములను, బాగుగా తెలిసికొనవలెను. అయినప్పటికీ ఈ నిదానశాస్త్రము అర్థమగుటకుగాను అవసరమైనప్రధానసూత్రములను తొట్టివైద్యము నుండి ఇచట చేర్చుచున్నాను. మిగతావివరములకు తొట్టి వైద్యమును చూడవలసినది.

రోగాలన్నింటికిని ఒకటే కారణమైనను రోగములు మాత్రము వేరువేరులక్షణములతో తీవ్ర, తీవ్రతర, తీవ్రతమ భేదములతో ఉంటున్నవి. దేహములో ఏభాగములో రోగము కనుపడేది, వంశమునుబట్టి, వయస్సునుబట్టి, వృత్తినిబట్టి, దేశమునుబట్టి, కాలమునుబట్టి ఉంటుంది.

దేహములో రోగపదార్థము ఉన్నపుడుమాత్రమే రోగము కనుపడుతుంది.

రోగపదార్థము మొదట ఉదరమునందలి మాలిన్యముల వెలువరించే మలమూత్రకోశములయొక్కయు, జననేంద్రియములయొక్కయు, దరిని చేరుకొనును. తర్వాత ఆ రోగపదా

ర్థము దేహమునందలి, ఇతరభాగములకు వ్యాపించును. చివరకు కంఠమునందును శిరస్సునందును చేరి ముఖముయొక్కయు, కంఠముయొక్కయు, రూపమును చెడగొట్టును. సహజముగా ఉండవలసినదానికన్న కల్గినమార్పులయొక్క పరిమితినిబట్టి రోగముయొక్క తీవ్రతను గుర్తింపవచ్చును. ఈ సిద్ధాంతము మీదనే ఈ ముఖనిదానశాస్త్రము ఆధారపడి యున్నది. ముఖనిదానశాస్త్రము సత్యమైయున్నది. తల ఒక ప్రక్కకు వ్రాలిఉన్న దేహములో అన్యపదార్థముచేరుట లేదంటే, ఈ నిదాన శాస్త్రముమీద నమ్మకము లేనట్లే. రోగమువచ్చినపుడల్లా ఈ మార్పులుగూడా వచ్చుచుండుటవల్ల, ఈ నిదానశాస్త్రము యొక్క నిజాయితీని ఎవరూ ప్రశ్నింపజాలరు.

దేహములో రోగ పదార్థముచేరి అచట పేరుకొనును. దానిని వెలువరించుటకు దేహముప్రయత్నించినపుడల్లా, ఘర్షణ గల్గి, వేడిపుట్టును. దీనినే జ్వరమందుము. వ్రేలిలో ఒకముల్లు గ్రుచ్చుకొన్న దనుకొనుడు. అప్పుడు బాధ కల్గును. వేడియు పుట్టును. ఈసంగతి అందరూ యెరిగినదేను. ఆముల్లుపోయేదాకా ఆబాధఉండును. అలాగే దేహములో రోగపదార్థము చేరిన తర్వాత దానిని వెలువరించుటకు దేహము ప్రయత్నించినపుడు మొదట ఇట్టివేడి బాధించును. గాలిలోని మార్పువల్లనూ, మానసిక ఉద్రేకములవల్లనూ, యింకనూ యిట్టియితర కారణముల వల్లనూ, రోగపదార్థాన్ని వెలువరించే దేహశక్తి అతితీవ్రమై, బలమైన జ్వరమువచ్చును. ఇందువల్లనే ప్రతిరోగములోను ఇట్టిజ్వరము కొద్దిగొప్పాయుండనే ఉంటుంది. ఇంతమాత్రము

చెప్పినతర్వాత ముఖనిదాన శాస్త్రమునుగురించి చెప్పుచున్నాను. దేహముయొక్క పైభాగమునుచూచి, దేహములోపలి భాగముల స్థితిగతులగూర్చి యెరుగుటయే ముఖనిదాన శాస్త్రము. ఈశాస్త్రము ప్రకారము, మనదేహములో అన్యపదార్థ మెంతగా చేరియున్నదో తెలిసికొనగలము. ఆ రోగపదార్థము దేహములోఎక్కువ యేయేభాగములలో చేరియున్నదోకూడా తెలియును. ఇందువలన, ఇప్పుడున్నట్టియు, ముందు రాబోవునట్టియు,లక్షణములను గుర్తుపట్టుటకు ఈశాస్త్రము పనికివచ్చును. అంతేగాని దేహములోకలిగే ప్రతిచిన్నమార్పునుగుర్తుపట్టి, నిదానశాస్త్రిలలో వ్రాయబడియున్న,వివిధ రోగములయొక్క పేర్లను చెప్పుట యీ శాస్త్రముయొక్క పనికాదు. కాగా, అందుకు వ్యతిరేకముగా మన నిదానశాస్త్రమువలన దేహము సమష్టిగా ఎంతచెడిపోయినదో, యింకా ఎంతఆరోగ్యము మిగిలియున్నదో, రోగమెంతవరకు వృద్ధిఅయినదో, యింకా ఎంతవరకు పెరగటానికి వీలున్నదో, రోగము నయమగుటకు ఎంత అనుకూల లక్షణములున్నవో, చెప్పుటయే యీశాస్త్రముయొక్కపని.

సమష్టిదేహముయొక్క స్థితి, రోగముయొక్క తీవ్రత, రోగము నయమగుటకు తక్కువ శ్రమపడాలో, ఎక్కువ శ్రమపడాలో, చెప్పుటయందే, యీశాస్త్రముయొక్క ఘనతయున్నది.

ఈ నిదాన శాస్త్రముయొక్క నిజమైన యోగ్యత, మనకు తెలియుటకు ఇతర నిదాన శాస్త్రములనుగురించి మనకు తెలియుట మంచిది.

# ఇతర నిదానశాస్త్రములు

అల్లోపతీ :— దీనినే యింగ్లీషు వైద్యమని అంటారు. దీనికే యిప్పటి ప్రభుత్వాదరణ యున్నది. ఈ వైద్యములోని నిదానశాస్త్రము చాలా సూక్ష్మమగు మార్పులనుకూడా చెప్పు తుంది గనుక దానికే వారు ఎక్కువ విలువ యిస్తారు. ఇందుకు వారు పీనుగులనుకోసి అవయువ విభాగశాస్త్రము (అనాటమీ) నేర్చుకుంటారు. ఆ అలోపతీ వైద్యునికి, దేహములోని ప్రతి చిన్నభాగానికి పేరు తెలియాలి. ప్రతి అవయవము, దేహ ములో ఎక్కడున్నదో స్పష్టముగా తెలియాలి. ఆయా అవయ వములు ఎలాపనిచేసేది తెలియాలి. అందుకు అతడు దేహమునువత్తి, కొట్టి, మోతలువిని, పరీక్షచేస్తాడు. ఈపరీక్షల వలన అతడు అవయువముల స్థితిగతులను తెలుసుకుంటాడు. ఈపరీక్షలు తప్పుకాకుండా ఉండటానికి అతడనేక సున్నిత మయిన పనిముట్లనుగూడా కనుగొనినాడు. నిజంగా అతడు కని పెట్టిన థర్మామీటరు,మైక్రోస్కోపు, మొదలగు వివిధపనిముట్లు, అతని చాకచక్యాన్ని, బుద్ధికుశలతను సృష్టిసామర్థ్యాన్ని తెల్పు తాయి. మైక్రోస్కోపు కనిపెట్టిన తర్వాత అతడెన్నో సూక్ష్మ జీవులను గూడా కనిపెట్టినాడు. ప్రతిరోగానికి ఒక్కొక్కసూక్ష్మ జీవిని కనిపెట్టినాడు.

అలోపతివారి నిదాన మనగా అనేకవిధములైన పరీక్షలు. వారు రోగిని అనేకప్రశ్నలు వేస్తారు. నాలుక చూస్తారు. నాడి పట్టిచూస్తారు. వీపు, రొమ్ము, మోగించి, ఊపిరితిత్తులు, హృదయకోశము, యొక్క స్థితులను తెలిసికొంటారు. తర్వాత

ఉదరము, పైత్యకోశము, జీర్ణకోశము, మొదలైనవి వత్తి చూస్తారు. తర్వాత జననేంద్రియాలనుగూడా పరీక్షచేస్తారు. స్త్రీల జననేంద్రియాలలోకి స్పెక్యులం ప్రవేశపెట్టి జననేంద్రియముల పరీక్షచేస్తారు. తర్వాత ధర్మామీటరుతో రక్తము యొక్క వేడిని తెలిసికొంటారు. తర్వాత రక్తము, ఉమ్మి,కఫము, మూత్రము, మలము, వీనిని మైక్రోస్కోపు సహాయంతో పరీక్ష చేస్తారు.

ఒక్కొక్క అవయవాన్ని గురించి ప్రత్యేక పరిశోధనచేసిన పండితులున్నారు. వారు ప్రత్యేకముగా ముక్కు, చెవి, కన్ను, మొదలైన అవయవాలను విశేషపరీక్షలు చేస్తారు. ఈపరీక్ష యొక్క పర్యవసానము ఎట్లాఉంటుంది? డాక్టరు ఏమిచెప్తాడు? రోగియొక్క దేహములో కొన్నిఅవయవాలు బొత్తిగా చెడిపోయినవి. కొన్ని అవయవాలు కొద్దిగా చెడిపోయినవి. ఇంకా కొన్ని అవయవాలు బాగున్నాయి అనిచెప్తాడు. దేహముయొక్క సమష్టి సామర్థ్యమునుగూర్చి ఏమీచెప్పడు. అప్పుడప్పుడు ఈపరీక్షలతో సంబంధము లేకుండా సమష్టిసామర్థ్యాన్ని గురించి కూడా చెప్పవచ్చు. అది పరీక్షచేయడంచేత తేలే పర్యవసానం కాదు. ఇది రోగియొక్క దేహమును చూచుటవలన సామాన్యముగా కల్గేఅభిప్రాయము. రోగికి ఉపచారముచేసే దాది అనేక సంవత్సరాల అనుభవమువలన ఏవిధముగా రోగియొక్క దేహస్థితిని సామాన్యముగా తెలుసుకుంటుందో ఆ విధముగానే కొందరువైద్యులు చిరకాలానుభవమువలన రోగిదేహస్థితిని సామాన్యముగా తెలుసుకోగల్గుతారు. మరి యీ వ్యష్టినిదాన

పద్ధతివలన చికిత్సకు కలిగేలాభము నాకేమియు కనుపడ లేదు. ఎందువల్లనంటే ఈ నిదాన ఫలితాలు నమ్మదగినవి కావు.

ఒక ఉదాహరణచూడండి. ఒక రోగిని అయిదు, ఆరుగురు రోగనిదానముచేస్తే, ఒకరుచేసిన నిదానమునకు ఇంకొకరు చేసిన నిదానమునకు, పోలిక ఉండదు. సరిగదా యిద్దరు గొప్ప పేరుగల్గిన నిదానవేత్తలయొక్క నిదానఫలితాలు పరస్పరవిరుద్ధముగా ఉండుటకూడా గలదు. ఇంతేగాదు. ఒకప్రాణావయవముచుట్టూ ఎక్కువప్రబలంగా అన్యపదార్థము చేరకపోతే అది వైద్యుని నిదానమునకు అందదు.

వైద్యుడు నీకు ఏమీ రోగము లేదని పొమ్మంటాడు. రోగి మాత్రము అస్వస్థతతోను, బాధతోను, కష్టపడుతుంటాడు. ఇది నాడీవ్యాధులతో బాధపడు రోగులలో జరుగుచుండుపని. వారు ఎంతో బాధతో కష్టపడుతుంటారు. వైద్యుడు నీకేమీరోగము లేదు. రోగమున్నదని భ్రాంతిపడుచున్నావు అని అంటాడు. రోగముయొక్క నిజస్వభావము తెలియువరకు మందువైద్యునకు ఈ పొరపాట్లు రాకతప్పవు. రోగమునుగురించి స్పష్టముగా నిదానముచేసిన సందర్భములోకూడా రోగనివారణ చేయటానికి ఆ నిదానమేమీ తోడుపడుటలేదు. కారణమేమంటే దేహపు సమష్టిని దృష్టిలోఉంచుకోకుండా, వేరువేరు అవయవాలకు వేరువేరు వ్యాధులువస్తాయని మందువైద్యులకు నమ్మకఉన్నది. అందువల్ల వారు దానికి అనుగుణముగా వేరువేరు రోగాలకు వేరువేరు మందులను ఉపయోగిస్తారు.

ఇవి యెంతనిరుపయోగమో తరచు ఎంతఅపకారము చేస్తాయో యీ క్రింది ఉదాహరణవల్ల తెలిసికోవచ్చు.

1 ఒకరు వాచిన నాలుకతో బాధపడుచుండిరి. నాలుక వాపు స్పష్టముగా కనుపడుచున్నందువల్ల వైద్యునికి నిదానము చేయవలసిన పనిలేకుండా పోయినది. నాలుకే రోగమూలంగా కనిపెట్టి, అతడు నాలుకకే, సూటిగా వైద్యముచేయ నారంభించెను. వైద్యమువలన ప్రయోజనం లేకపోగా నానాటికి నాలుక యింకనూ వాచి కదలించటానికి వీలుకాకుండా పోయినది. ఈ సందర్భములో అతడు నావద్దకు వచ్చినాడు. ముఖనిదానము చేసి చికిత్సచేసినాను. నయమైనది.

2 బర్లిన్‌నగరంలో ఒకబిడ్డ అనేక నెలలుగా మంచముపట్టి యుండెను. సుప్రసిద్ధ వైద్యుడొకడు ఆరోగమేదో కనిపెట్టలేక పోయెను. చివరకు సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షచేసి, అతనికొక విధమైన క్రిమివలన ఈరోగము కల్గినదని నిర్ణయించెను. ఆక్రిమి గడ్డిమీద పాకును అని వైద్యుడు చెప్పెను. కాని తల్లితండ్రులు ఎరిగి యున్నంతవరకు ఆబిడ్డకు గడ్డితో ఏవిధమైన సంబంధము లేదు. కాని, నిదానము ఆవిధముగా ఉన్నది. వైద్యుడు ఆక్రిమిని దేహములోనుండి వెలువరింప మందులు వాడెను. బిడ్డ నానాటికి దిగనాసిల్లుచున్నాడు. క్రిమిసంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నది. ఈ సందర్భముననే ఆబిడ్డను నావద్దకు తీసుకువచ్చిరి. ఈ సూక్ష్మజీవితో సంబంధము లేకుండానే వైద్యము చేసితిని. నేనీవైద్యము చేస్తున్నసంగతి, ఆవైద్యునితో చెప్పలేదు. ఆవైద్యుడు సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షించి క్రిములసంఖ్య తగ్గిపోవుట కనిపెట్టెను. అపుడపుడు ప్రకృతియే రోగక్రిములను తీసివేస్తుంది, అని ఆతడు వెల్లడించెను.

కి ఇంకొకరోగి ఉన్నాడు. అతడు బలవంతుడు, ఉత్సాహవంతు డుకూడా. మనస్సులో ఏదోభయము, ఆత్మహత్య చేసుకుందా మని కోరిక ఉండేది. నిరంతరము అతనిని కాపాడవలసి వచ్చేది. ఈ గోలతో 10 సంవత్సరములు ఏమి పని చేయ లేకుండా ఉన్నారు. అనేకమంది వైద్యులు అతనిని పరీక్షచేసినారు. అతడు సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యవంతుడుగా నున్నాడని, తన ఆరోగ్యాన్ని గురించి, దిగులుపెట్టుకున్నాడని, వారందరు ఏక గ్రీవంగా నిర్ణయించారు. పర్వతాలమీదికి పోయి నివసిస్తే, అత నికి ఆరోగ్యం కల్గవచ్చు నన్నారు. అతడట్లే చేసినను అతని ఆరోగ్యము బాగుపడ లేదు. అప్పు డతడు నన్ను సంప్రతించి నాడు. అతని దేహమంతయు రోగపదార్థముతో నిండియున్న దని, ముఖనిదానమువలన, నేను, గ్రహించినాను. నేనతనికి నిర్ణ యించిన చికిత్సవలన అతని ఆరోగ్యము బాగుపడినది. ఇప్పు డతడు ఉత్సాహంగాను, ఆనందంగాను, ఉన్నాడు. ఇప్పుడతని చేతికి రివాల్వరు ఇచ్చినా భయము లేదు.

దీనినిబట్టి అలోపతీ నిదానము చికిత్సకేమీ ఉపయోగింపదని మనము నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చు. ఏమంటే దేహమును సమష్టిగా దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా ఒక్కొక్క అవయవమే రోగగ్రస్త మవుతుందని, వారి వైద్యనిదానములో తేలుతుంది. ఈ తప్పుసిద్ధాంతం మీదనే కంటివైద్యులు, ముక్కువైద్యులు, కాలివైద్యులు, పంటివైద్యులు, ఏర్పడ్డారు. ఒకరోగికి ముక్కు, కన్ను, చెవి, యీమూడు అవయవాలు రోగగ్రస్తమైనచో, అతనికి మూడురకాల వైద్యులు, చికిత్స చేయవలసివస్తుంది. దీనికితోడుగా కడుపులో ఏదైనారోగముంటే దానికై యింకొక

నాల్గవ వైద్యాన్ని గూడా పిలవాల్సివస్తుంది. అన్నిటికంటె చమత్కారమేమిటంటే, రోగముయొక్క నిజకారణమేమిటో, చాల మందివైద్యులు తమకు తెలియదని ఒప్పుకుంటున్నారు. ఎవరైనా రోగముయొక్క నిజకారణములుచెప్పి, ఒకకొత్త విధమైన చికిత్సాపద్ధతిని, తెలిపేయెడల, అతనిని మాత్రము అందరూ విరోధిస్తారు.

అలోపతీ వైద్యములోకూడా రోగములు నయమగుచున్నవి. ఆ నయముకావడం అతనుచేసిన నిదానసామర్థ్యమువలన కాదు. అతడు నిర్ణయించిన ఆరోగ్యనియమాల పాలనమువలననే నయమగుచున్నవి. ఆ నియమములు దేహమునకంతటికి సమిష్టిగా, ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తున్నవి. ఎక్కువభాగం నయమయినవానిలో కల్లా, ఆ నయముకావడం తాత్కాలికమే. వారుచేసిన చికిత్సల వలన తాత్కాలికంగా రోగలక్షణాలు అణిగిపోతవి. పాదరసం వాడినపుడల్లా కొన్నిరంకురోగాలు తాత్కాలికంగా కనపడకుండాపోయి, అతని స్థితి తర్వాత ఎక్కువగా పాడైపోతున్నది. ఈవిధంగానే నల్లమందు, అయోడిన్, బ్రోమిన్, క్వైనా, యాంటీపైరిన్, పాషాణము మొదలగు వానివలనగూడా, దేహము పాడగుచున్నది. ఈవిషయములు ఇంకాతో ట్టివైద్యములో వివరముగా వ్రాయబడియున్నవి.

వారి నిదానంలో ఇంకొక లోపముగూడా ఉన్నది. రోగము, ముదిరితేనేగాని వారు నిదానము చేయలేరు. రోగము ముందు ముందు ఏఏరూపాలు పొందుతుందోగూడా, వారు స్పష్టముగా చెప్పలేరు. కాని యిదే చాల ముఖ్యమైన విషయము.

ఒకరోగము చాలా ముదిరిపోయినతర్వాత చికిత్సచేయడంకంటే రోగము లేతలోనే గుర్తుపట్టి చికిత్సచేయడం మంచిదిగదా? అపుడు చికిత్సకుకూడా రోగము తొందరగా లొంగి నయమవుతుంది.

## హోమ్యోపతీ

నిదానమునకు సంబంధించినంతవరకు అలోపతీ నిదానముకంటే కూడా హోమ్యోపతీనిదానం ఇంకా తికమక అయినది. అలోపతీకంటెకూడా హోమోపతీనిదానానికి ఎక్కువవివరాలు కావాలి. రోగి, రోగిబంధువులు, చెప్పేమాటలమీద, ఆధార పడి వైద్యుడు రోగనిదానముచేస్తాడు. అంతేగాని దానికి ఒక స్పష్టమైన నిదానపద్ధతి లేదు. ఐతే చికిత్సాపద్ధతిలోమాత్రము అలోపతీకంటే చాలా నయముగా ఉంటుంది. అలోపతీలోవలె మాత్రలోనిమందు ఘనమోతాదుల్లో ఉండకుండా స్వల్ప మోతాదులో ఉంటుందిగనుక, దేహావయవాలను ఆమందు నశింపజేయదు. చైతన్యాన్ని ఒకింత ఎక్కువచేస్తుంది. హోమో పతీవైద్యుల్లోకూడా ఘనమోతాదులు వాడేవారు ఉన్నారు.

## క్రాంత చికిత్స

దీనికి నిదానశాస్త్రములేదు. చికిత్స ఒకేమో స్తరుగా ఉంటుంది. నిజముచెప్పాలంటే కాంతచికిత్సకులు రోగాద్వైతాన్ని బోధించాలి. అతడు చికిత్స చేసేటపుడు ఏ అవయవములో రోగము ఉందో చూస్తాడు. చాలా విషయాలలో అద్భుతముగా రోగ నివారణ అవుతుంది. కాని ఎంతోమందికి ఈ చికిత్స ఏమీ పనిచేయదు. కొంతమందికి కొద్దిగానే నయమవుతుంది. అందు

వలన కాంతచికిత్సానిదానము వికల్పములతో కూడి యున్నది. రోగనివారణకూడా అంతే. దీనికి ఒకటే కారణము. కాంత చికిత్సకుడు చికిత్సపొందేరోగి వీరిద్దరిమధ్య ఉండే కాంతశక్తి తేడావలనమాత్రమే యీ కాంతశక్తి ఒకరినుండి ఒకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఇద్దరిలో నుండే కాంతశక్తి ఒకేమాదిరిగా ఉంటే రోగిదేహములో ఏమీమార్పులు కల్గవు. దీనిని ఒకఉదాహరణముతో చెప్పవచ్చును. ఒకగదిలో ఉండేగాలి, బయట ఉండే గాలి వీనిలోఉండే వత్తిడిలో భేదమున్నపుడే బయటి గాలి లోనికిపోస్తుంది. రెండుచోట్ల ఉండే గాలిలోని వత్తిడి సమముగానే ఉంటే బయటిగాలి లోపలికి రాదు.

పూర్వకాలపు ప్రకృతివైద్యులలో ప్రత్యేకంగా నిదానమనేది లేదు. కాని అతడు వాడేప్రక్రియలన్నీ ఆరోగ్యశాస్త్రముమీద ఆధారపడియుండునుగనుక ప్రత్యేకనిదానశాస్త్రం లేకపోయినా రోగియొక్క పరిస్థితులను తెలుసుకునేసామర్థ్యం అతనికి క్రమ క్రమముగా అలవడుచున్నది. కాని సామాన్యంగా ఒకఅలోపతీ వైద్యుడుచేసిననిదానాన్నిబట్టి తనరోగియొక్కసామాన్యస్థితులను తెలుసుకుంటూఉండేవాడు.అలోపతీవైద్యుడేప్రకృతివైద్యంనేర్చు కుంటే అతడుఅలోపతీవిధానంగానిదానంచేసి చికిత్స ఆరంభించే వాడు. ఇంకా కొంతమంది ప్రకృతివైద్యు లున్నారు. వీరు నవీనులు. ప్రత్యేకంగా చికిత్సలేమీ లేకుండానే, ఆరోగ్య నియమాల నవలంబించటంతోనే, రోగనివారణ అవుతుంది. కనుక, నిదానంతో పని లేదని వీరి అభిప్రాయము. వారు చెప్పే అభిప్రాయం కొంతవరకే, నిజం. దేహాన్ని సమష్టిగా

దృష్టిలో నుంచుకోకుండా, ప్రత్యేక అవయవాలకు వేరువేరు రోగాలు వస్తవని, సిద్ధాంతంమీద ఆధారపడి ఉన్నది. గనుక అలోపతీ నిదానం అనవసరమే. కాని, మన నిదానం, రోగం వస్తే దేహసమష్టికి రోగం వస్తుందనే సిద్ధాంతంమీద ఆరంభించాము. కనుక దేహంలో రోగపదార్థం ఎంతగా వ్యాపించిందో, ఏయేరీతులుగా వ్యాపించిందో, అతనికి తెలిస్తే, ఒక్కొక్క రోగం నయము, గావడానికి ఎక్కువకాలం ఎందుకు పడుతుందో, యింకొకరోగం, ఎందుకు తేలికగా నయమవుతుందో, అతనికి స్పష్టముగా తెలిసి ఉంటుంది. ఒకరోగం తేలికగా నయమయితే అతనికి ఆశ్చర్యం గల్గదు. ఒకరోగం చాలారోజులు పడితే అతనికి నిరాశ గల్గదు. ఇక ముఖ నిదానశాస్త్రమును గురించి కొంత పరామర్శ చేద్దాము.

# ముఖనిదానము

## ౧. స్వభావము

ముఖనిదానశాస్త్రం అనడంతోనే, ఒకముఖం చూస్తూనే, రోగాలన్ని చెప్పవచ్చు కామాలు అని అనుకోవచ్చు. నిజానికి రోగనిదానం చేయడంలో ముఖం ప్రధానంగా చూచినా దేహముయొక్క యితర భాగాలుకూడా చూడక తప్పదు. దేహావయవాల, లోపలిభాగాలతో నిమిత్తం లేకుండా, దేహముయొక్క పైభాగంచూచి దేహమునందలి రోగపదార్థము యొక్క స్థితిని, గతిని, తెలిసికొంటాము. అందువలననే దీనికి ముఖనిదానమని పేరిడినాము.

దేహంలో ఏదో ఒక అవయవము రోగగ్రస్తము కావడమనేదే లేదు. రోగంబాధ ఎప్పుడు గల్గినా దేహమంతటిలోను రోగ పదార్థం ఉండనే ఉన్నది. దేహముయొక్క ఆంతటిరూపము, రంగు మారుతుంది. ఈమార్పు దేహముయొక్క కొన్ని భాగాలలోనే తెలసికోదగినంత స్పష్టంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుని దేహమువలె గాకుండా, రోగగ్రస్తుని దేహ అవయవముల యొక్క కదలికలుగూడ, మారుతవి, గనుకనే, దేహావయవాల యొక్క కదలికవలనగూడా దేహారోగ్యముయొక్క మితిని కని పెట్టవచ్చు. ముఖనిదాన శాస్త్రములో దేహముయొక్క రూపము, రంగు, దేహముయొక్క వైఖరి, గమనముయొక్కరీతి, జాగ్రత్తగా గుర్తుపట్టెదము. వీనిలో భేదాలు తెలియవలెనంటే, మనకు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలు తెలిసియుండవలయును.

# ౨. ఆరోగ్యవంతుడు

మానవులలో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు, ఇప్పుడు తరచుగా గాన్పించుటలేదు. అందువల్ల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలనుగూడా, గట్టిగా చెప్పటానికి, వీలులేకుండా ఉంది. జంతువులలో ఆరోగ్యమే తరుచుగాను, అనారోగ్యము, అరుదుగాను ఉండుటవలన, జంతువులలో, సహజస్వరూపాన్ని గుర్తించుటకు వీలుగాఉన్నది. నేటినాగరికులలో, ఇట్టి ఆరోగ్యవంతులే లేరు. అయినప్పటికి కొద్దికొద్దిగా ఆరోగ్యం కలవారినుండి నేనొక విధమైన ఆరోగ్యవంతుని రూపము ఏర్పర్చుకొంటిని. మొట్టమొదట, దేహమునందలి అవయవములన్నియు సక్రమంగా ఎవరికి పనిజేస్తూఉంటారో, వారే ఆరోగ్యవంతులు అని నిశ్చయించుకున్నాను. ఎవరి దేహంలో లోపలిక్రియలన్నియు బాధ లేకుండాను, వత్తిడి లేకుండాను, కృత్రిమమైన యితర సాధనల సహాయం లేకుండాను, జరిగిపోతూ ఉండవలయును. మొట్టమొదట, మనము తినిన పదార్థమంతాకూడా, చక్కగా జీర్ణమై, రక్తమాంసాదులుగా మారవలసి యున్నది. దేహమునుండి వెడలవలసిన మలములన్నియు, మలమూత్రములుగాను చెమటగాను, శ్వాసక్రియద్వారాను సులభముగా ఏ బాధ లేకుండా వెడలిపోవలయును. అతనికి గల్గిన ఆకలిగూడా సహజ పదార్థములు తినుటవల్లనే సంపూర్ణంగా తీరిపోవును. అతనికి తృప్తి గల్గేటప్పటికి పొట్టబరువుగా లేకుండాఉంటుంది. జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడుకూడా తన దేహంలో జీర్ణావయవములు ఉన్నట్లుగాని,

అవికదలుచున్నట్లుగాని, తనకేమీ తెలియదు. అంతనెమ్మదిగా జరిగిపోవలెను. తిన్నతదుపరి, బరువుతోచినా, కృత్రిమ రుచులు కల్పిస్తేతప్ప తినేపదార్థం రుచిగాఉండకపోయినా, ఘాటైన ద్రవపదార్థములను త్రాగాలని కోరికలుగల్గినా, రోగముఉందని, అనుకోవాలి. అదిరోగానికిగుర్తు. ద్రవపదార్థాలలోకల్లా మనిషి త్రాగవలసిన ద్రవపదార్థము మంచినీరే.

మూత్రపిండాలలో నుండి వడియగట్టబడి దేహమునుండి బైటికివెడలిపోయే ద్రరూపమలమే, మూత్రమనబడును. ఇది వెడలిపోవునపుడు, ఎట్టిబాధా కల్గరాదు. ఎక్కువవేడిగానుఉండ రాదు. కేవలంరంగులేని నీటివలెను ఉండరాదు. ఎర్రగాగాని, నల్లగాగాని, మడ్డి జిడ్డులుగాగాని ఉండరాదు. జిగురుగాని యిసుకవంటి పదార్థములుగాని, మూత్రమునిలువ ఉంచి నపుడు అడుగుభాగమున పేరుకోరాదు. మూత్రపువాసన తీపిగా గాని, పులుపుగాగాని ఉండరాదు. మూత్రము పల్చగాను, తేలిక పసుపురంగు వర్ణములోను ఉండవలెను.

ఆరోగ్యవంతుని మలము మిక్కిలి గట్టిగా నుండరాదు. గుల్ల వాటుగా, కాదగట్టి విరేచనము గావలెనేగాని, పల్చగా నీటి వలెను, నెత్తురుతోగూడి, జిగురుతోగూడి, క్రిములతోగూడి, కారాదు. మనము తిను ఆహారపదార్థాలయొక్క అసలు రూపంతో విరేచనమగుటయు మంచిదిగాదు. అనగా తిన్న మెతుకులు, తిన్నట్లే, కాగాదు. మలము, గడ్డగట్టి, నల్లబడుట గాని, నీటివలె, వదరువలె, జీర్ణముగాకుండా, వెళ్లిపోవుటగాని, ఆరోగ్యలక్షణాలు గావు. ఆరోగ్యవంతుని దేహముమీద

చర్మము, మాంసభక్షకజంతువుల చర్మమునందువలె, ఏదు కంపు రాకూడదు. కుళ్లిన జంతువులమాంసము తినే, జంతువుల, చర్మపు వాసనకూడా రారాదు. చర్మము, మృదువుగా నుండవలెనే, గాని, చెమటగారుతూ ఉండరాదు. చర్మము మిక్కిలి వేడిగా గాని, మిక్కిలి చల్లగా గాని, ఉండక సమశీతోష్ణముగా నుండవలెను. చర్మము లాగితే సాగేటట్లుగా నుండవలెనేగాని, బిగదీసినట్లు, పెళుసుగా నుండరాదు. వెంట్రుకలు ఉండవలసిన చోట్ల నెల్లా, దట్టముగా నుండవలెను. వెంట్రుకలు రాలిన బట్టతల అనారోగ్యమునకు గుర్తేను. ఆరోగ్యవంతుని ఊపిరితిత్తులు, గాలి లోనికి పీల్చునపుడుగాని, వదలునపుడుగాని ఎట్టి బాధను పొందరాదు. శ్వాసక్రియ ముక్కుతోనే జరుగును గాని నోటితో జరుగదు. రాత్రిపూటగాని పగటివేళగాని నోరు తెరచియుండు స్వభావమున్నచో అదిరోగమునకే గుర్తు.

కష్టపడి పనిజేసినపుడల్లా, దేహము చెడిపోకుండుటకు గాను, అలసటరూపంగా హెచ్చరిక గల్గును. ఈఅలసట బాధాకరమైనదిగాదు. ఈ అలసటవలన బాధ గల్గదు. ఒకవిధమైన సుఖం, మంచినిద్ర గల్గును.

ఆరోగ్యవంతుని నిద్ర మృదువుగా, శాంతిగా ఆటంకాలు లేకుండా జరిగిపోతుంది. అట్టివారు నిద్రలేచినపుడు ఉల్లాసము గాను ఆనందముగాను తృప్తిగాను ఉంటారు. నిద్రలేచుటతోనే ఎట్టి ఉద్రేకముగాని; బద్ధకముగాని ఉండదు. మానసికంగా అతని కేదైనా బాధగల్గినా కంటి వెంటగారిన నీటితో అతనిబాధ తేలికగానే, తీరిపోతుంది. అందుకనే ప్రకృతి మనకు బాష్పములను ఇచ్చియున్నది.

ఈ సంగతులన్నియు, మనము తాకి, చూచి, విని, తెలిసికొన గలము. ఎట్టికృత్రిమసాధనలు పని లేదు. నిదానము దాదాపుగా, కంటితోనే చేయవచ్చును. నిదానము రోగి బ్రతికియుండగానే, చేయుట. చనిపోయిన శవంమీాదచేసే, నిదానం ఏమినిదానం? జీవించియున్నవారిని, గురించి చేసిన నిదానం, అపుడపుడు సరి జూచుకోవచ్చు.

ఈపై నియమాలన్నీ ఎవరియందు సార్థకమగునో వారే ఆరోగ్య వంతులు. అట్టివారి దేహంకూడా ఏది ఎంతపరిమాణంలో వుండాలో అంతేఉంటుంది. అతని దేహంలో కూడా రోగ పదార్థం వుండదు.

నే నెంతోమందిని పరీక్షచేసితిని ఎవరూ పరిపూర్ణఆరోగ్యవం తులు దొరుకలేదు. బాగా ఆరోగ్యవంతులుగా చెప్పదగిన వారిని కొందరిని చూచితిని వారినిబట్టి సహజస్వరూపము ఎలా వుంటుందో నిర్ణయించుకున్నాను.

సహజారోగ్యవంతుని రూపము శిల్పిశాస్త్రముకూడా ఒప్పుకుం టుంది. పూర్వకాలపు గ్రీకుశిల్పులు సుందరమైన విగ్రహా లను చెక్కించారు. అవి చాలా అందముగా నుండును. తెగ దిని పొట్టలు బలిసిన వారినిమనము తరచు బజార్లలో చూస్తూనే యుంటాము. వారు ఆరోగ్యవంతులుగారనే మనకు తెలుసు. ఇప్పటి శిల్పులుకూడా పూర్వపు శిల్పకళలోని విగ్రహాలవంటి రూపముగలవారినే తమ చిత్రకళకు మూలముగా తీసుకుంటు న్నారు. ఆరోగ్యవంతునిరూపానికి కొన్ని సామాన్యలక్షణాలు గలవు. ఈగ్రంథంలో చిత్రించిన 1, 3, 4, 6, 14, సంఖ్యలుగల పటములలో స్వాభావికరూపముల చూడవచ్చును.

# ౩. సహజరూపము

1 రూపము :—దేహముక్రిందినుండి మీదికిప్రతిఅవయవము సమసమంగా విభక్తమై యుంటుంది. 1, 2 పటములను ఒకదాని వెంబడి, ఒకటి ఉంచి చూడండి, ఒకటో పటములో, ఏభాగం ఎంతపరిమాణంలో వుండాలో, కనుబడుతుంది. 2 వ పటములో అన్నిభాగాల్లోను ఎగుడుదిగుడులు గాన్పించును. మొదటిపటం అందంగావుంది. 2 వ పటం అసహ్యంగావుంది. 2 వ పటములో దేహమంతాగూడా దిగిజారియున్నది. కబంధము పొడవై కాళ్లు పొట్టి అయినవి. మెడ కూరుకుపోయినది.

సహజరూపంలో తలకాయగూడా సామాన్యపు రూపంలో వున్నది. కంఠం తగుమాత్రపు పొడవుగల్గి గుండ్రముగా నున్నది పిక్క ఎంత లావున్నదో కంఠం అంత లావున్నది. రొమ్ము విలువంపు తేలియున్నది.

2 వ పటములోవలె ఉదరముముందుకు పొడుచుకొనిరాక దేహములోనే యిమిడియున్నది. 2 వ పటములోవలె కబంధముగూడా కిందికి వ్రేలాడుటలేదు. కాళ్ళుగూడా నిబ్బరముగా నున్నవి. గాని ముందుకుగాని వెనుకకుగాని వంగిపోలేదు. ఆరోగ్యవంతుని దేహంలో ఈ సంగతులు గుర్తుపెట్టుకొనవలయును, నుదురులో ఎట్టికండరాలు వుబ్బి గీతలేర్పడరాదు. కన్నులు, కంటిచూపు నిర్మలముగా నుండవలయును. ముక్కు ముఖమునకు మధ్యగావుండవలెను. ముక్కు ఉబ్బి వుండరాదు. ఎండిపోయి వుండరాదు. పగటిపూటగాని రాత్రిపూట నిద్రపోవునపుడుగాని, నోరుతెరచియుండక, మూసికొని యుండును. మిక్కిలిలావుగా పెదవులు వుండరాదు.

2 రంగు:— ముఖము అండాకారముగా నుండవలయును. అంటే కోలగానుండవలయును. గడ్డమునుండి, చెవివరకు ఒక రేఖతీరియుండవలయును. దీనికి ముఖసీమ అనిపేరు. ఎవరియం దీ రేఖ తేలియుండునో, వారి ముఖములు అందముగా నుండును. ఈముఖసీమలం గలవారిని, అందరూ అందగాళ్ళని, అంటారు. గాని వారి అందానికి, యీముఖసీమ, కారణం అనివారికి తెలియదు. గడ్డము ఎండి యుండరాదు. గంగడోలుగూడా నుండకూడదు. కోణములు తేలియునుండకూడదు. వర్తులముగా నుండవలయును. శిరస్సుయొక్క వెనుకభాగమును, వెన్నుయొక్క పై భాగమును ఒక గీత కలుపు చుండవలెను.

3 కదలిక — ముఖముయొక్క రంగు పాలిపోయిగాని, పచ్చగాగాని, మిక్కిలి ఎర్రగాగానిఉండకూడదు. మైనపుసుద్దవలె కాంతిహీనముగ నుండరాదు. తళతళగా నుండరాదు. ముఖము నిర్మలముగాను, వృద్ధాప్యమునందును, చలాకీగా నుండవలెను. తెల్లవారి ముఖములు. (యూరోపియన్లు) తెలుపుతో గూడినఎరుపు గులాబి రంగుగల్గి యుండును. భారతీయులరంగు ఒకేమోస్తరుగా నుండక, సమశీతోష్ణమండల్లాలో పచ్చగాను, ఉష్ణమండలల్లో, కొంచెము నలుపుతోగలిసిన పసుపుగాను వుండును.

ఒక దేహము ఆరోగ్యంగా వుందో లేదో తెలిసికోవాలంటే, కదలికనుగూడా ముఖ్యముగా చూడవలెను. సహజంగా కదలవలసిన భాగాలలో ఏదైనా ఆటంకంఉన్నదీ అంటే ఆ దేహాంలో రోగపదార్థం చేరివున్నదని అర్థము. అది దేహముయొక్క కదలికకు అడువచ్చినదని తెలుసుకోనవలెను. ముఖనిదాన శాస్త్రముతో

శిరస్సుయొక్క కదలిక ఎలావుందో మిక్కిలిజాగ్రత్తగా చూస్తాము. శిరస్సు కుడిఎడమలకు సులభంగా త్రిప్పటానికి వీలుగా నుండవలెను. తల పైకెత్తి నపుడుగాని, క్రిందికి వంచి నపుడుగాని, ఏవిధమైన ఆటంకం వుండరాదు. కొంతమందికి తల పైకెత్తినపుడు గొంతువద్ద తలకాయ కిందికి వంచి నపుడు ముచ్చిలిగుంట దగ్గర పట్టుకొన్నట్లు ఉంటుంది. తల ఎడమకు త్రిప్పినపుడు కుడిచెవిక్రిందను తల కుడివైపుకు త్రిప్పినపుడు ఎడమచెవిక్రిందను కొందరికి కష్టముగానుంటుంది. యీ నాల్గు లక్షణాలు రోగము ఉన్నదనుటకే గుర్తు.
ఇట్లు దేహముయొక్క రూపమునుబట్టియు రంగునుబట్టియు, కదలికనుబట్టియు ఒక దేహం ఆరోగ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ మనం నిశ్చయించుతాము.

## ౪. దేహమునందు రోగపదార్థము చేరుట.

దేహముయొక్క రూపమునందును రంగునందును, సహజత్వము పోయి దేహమునందలి కదలికలకు ఆటంకమేర్పడినచో దేహమునందు రోగపదార్థమున్నదని నిశ్చయింతుము. దేహమునచేరిన యీరోగపదార్థము వలననే రూపమునందు భేదములేర్పడినవి. దేహానికి ఆరోగ్యం ఇవ్వకుండా రోగాన్నికల్గించే యీరోగపదార్థము ఏలాచేరింది? దేహానికి ఆరోగ్యమును ఇచ్చేపదార్థమెలాచేరిందో, యీ రోగపదార్థముగూడా ఆ తోవలకుండానే చేరింది. మన దేహములోచేరే పదార్థమంతయు మననోటివెంట 1 ఘనరూపముగను, 2 ద్రవరూపముగను తీసుకొనే ఆహార

పానీయములద్వారా చేరుతున్నది. ముక్కు వెంటను, చర్మము వెంటను, వాయురూపముగా చేరుచున్నది. మనము సహజనియమాలను అవలంబించుచున్నంతవరకు దేహములో ఎట్టిరోగపదార్థము చేరనేచేరదు. ఒకవేళ ఏదైనా కొద్దిగాచేరినా అంతరవయవములు దేహములోపలి మలములను వెంటవెంటనే బైటికి గెంటివేయును. దేహానికి ఉపయోగింపక దేహానికి అపకారం గల్గించే పదార్థములనెల్ల ప్రేవులు, మూత్రపిండములు, చర్మము, శ్వాసకోశములు, మల, మూత్ర స్వేద నిశ్వాసలుగా బైటికివెలువరించుచుండును.

ఆరోగ్యవంతుని దేహములోని యీ అంతరవయవములు హెచ్చరికగల్గి నిరంతరము పని చేయుచుండును. అయినప్పటికినీ, మనము ఆయా అవయవములు వెలువరింప జాలనంత, రోగపదార్థముల, జేర్చుకొందుమేని, ఆయా అవయవములు, వెలువరింపగా, శేషించిన పదార్థము దేహములో మిగిలిపోవును.

చాలామంది దేహాలలో మాతృగర్భములో నుండగానే కొంత రోగపదార్థము చేరును అందువలననే వారు పుట్టిన లగాయితు, రోగులుగానే ఉందురు. అట్టివారిలో, విశేషభాగం అకాలములోనే చనిపోవుదురు. మన దేహములోనికి రోగపదార్థం చేర్చేవానిలో ఆహారం ప్రధానమైనది. మనము ఆహారాన్ని ఎంత సహజరూపంలో, తింటామో, దేహంకూడా అంతసహజంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బిడ్డలకు సహజాహారం తల్లిపాలు. దురదృష్టవశాత్తు చాలామంది పిల్ల తల్లులవద్ద పాలు ఉండుట లేదు. వారిదేహములు అంతగా రోగపదార్థముతో నిండియుంటున్నవి. వారిదేహంలో పాలు ఉత్పత్తి అగుటలేదు. ఇందుకు

ఏదైనా మనమొక మార్గము చూడవలసి యున్నది. కాచనటు వంటి మేకపాలుగాని బఱ్ఱెపాలుగాని బిడ్డలకు ఆహారంగా ఇవ్వవచ్చు. కాచినపాలను ఇవ్వరాదు. స్టెరిలైజ్ చేసిన పాలను ఇవ్వరాదు. ఇట్టిపాలు త్రాగిన బిడ్డలు ఎంతరోగగ్రస్తులగుదురో, 49_50 పటములలో చూడవచ్చును.

అసహజమైన పదార్థము సంపూర్ణముగా జీర్ణముగాదు. ఇట్టి పదార్థములనే యెడతెగక ప్రతిదినము తినుచున్న యెడల అందు మిగిలిపోయిన మలములను దేహము సంపూర్ణముగా వెలువరింపజాలదు. అందువలన దేహమునందు రోగపదార్థము నానాటికి పెరిగిపోవును. దేహమునకు కావలసిన పోషణద్రవ్యములు కూడా నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును.

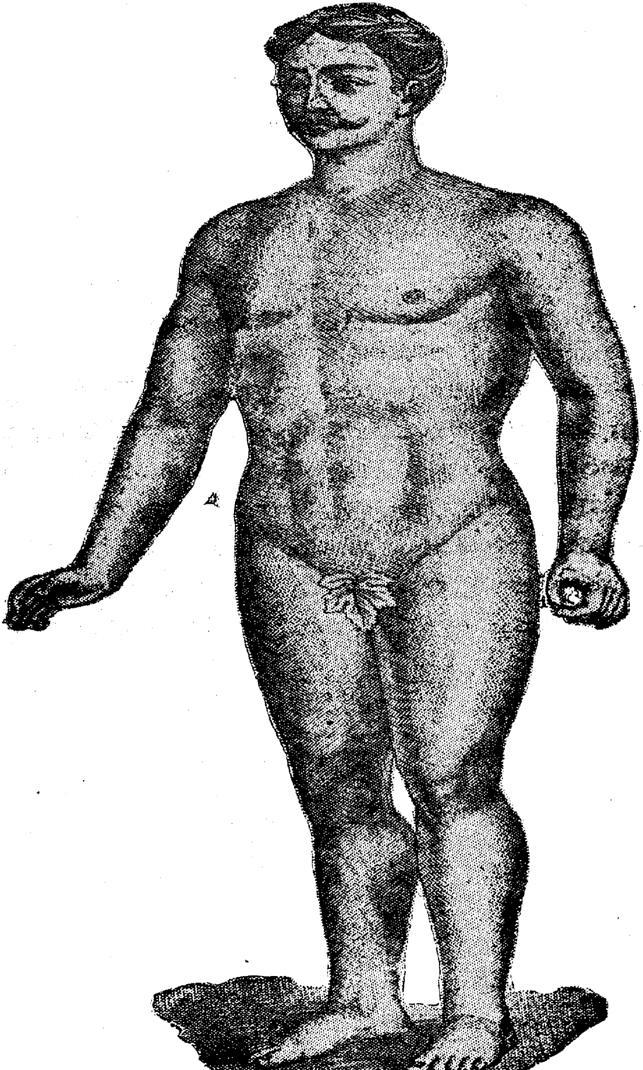
రోగపదార్థము మొట్టమొదట, మలమూత్ర అవయవముల దరిని పేరుకొనును. చర్మముక్రింద కొంతచేరును. అనుకూల పరిస్థితు లేర్పడినపుడెల్ల, అతిసారముగాను, అతిమూత్రముగాను, చెమటగాను, ఆరోగపదార్థము వెలువడి పోవుచుండును. ఇట్టి తరుణవ్యాధులు కలిగినపుడెల్ల సంచితమయిన రోగపదార్థములు ఎక్కువగా వెడలిపోవుటయూ కలదు.

ఇట్లు వెలువడిపోగా కొన్నిమాలిన్యములు నిల్చిపోవుటగాని, రోగాన్ని పెంచే దురభ్యాసములు మానక పోవుటవలన తిరిగికొత్త రోగములు పుట్టుటగాని జరుగును. రోగపదార్థము చేరినచోట్ల వేడిపుట్టి అందు మార్పులు కల్గి వెలువడిపోవుటకు అనుకూలత యేర్పడును. రోగపదార్థము ప్రకోపించి గాలియందు చేరుటయు, సంభవించును. ఇందుపుట్టినగాలితో గూడా కొన్ని మాలిన్య

ములు చర్మరంధ్రములవెంట బైటికివచ్చివేయును. వెలువడి పోక శేషించిన మలములు చర్మముక్రింద పొరగా ఏర్పడును. ఈరోగపదార్థము పేరుకొన్నరీతిని బట్టి రోగపదార్థముయొక్క భారముగూడా వివిధరూపములలో నుండును. జీర్ణకోశము ప్రేగులు దుర్బలములై అందు రోగపదార్థము చేరినయెడల ఎంతమంచి ఆహారమైనను సక్రమముగా జీర్ణముగాదు. క్రమముగా జీర్ణముగాని పదార్థమెల్ల దేహములో రోగపదార్థముగా పేరుకొనును. ఇట్లు ఒకతూరి రోగపదార్థము చేరనారంభించిన యెడల అది యింకనువడిగా చేరనారంభించి దేహముయొక్క సహజరూపమును చెడగొట్టి రోగమును, బాధను, కలిగించును. అన్నిరోగములకు ఇదేకారణము. అందువలన రోగనివారణకు రోగపదార్థ విమోచనమే సరిఅయిన విధానముగా నుండవలయును.

## 1 వ పటముయొక్క వివరణ.

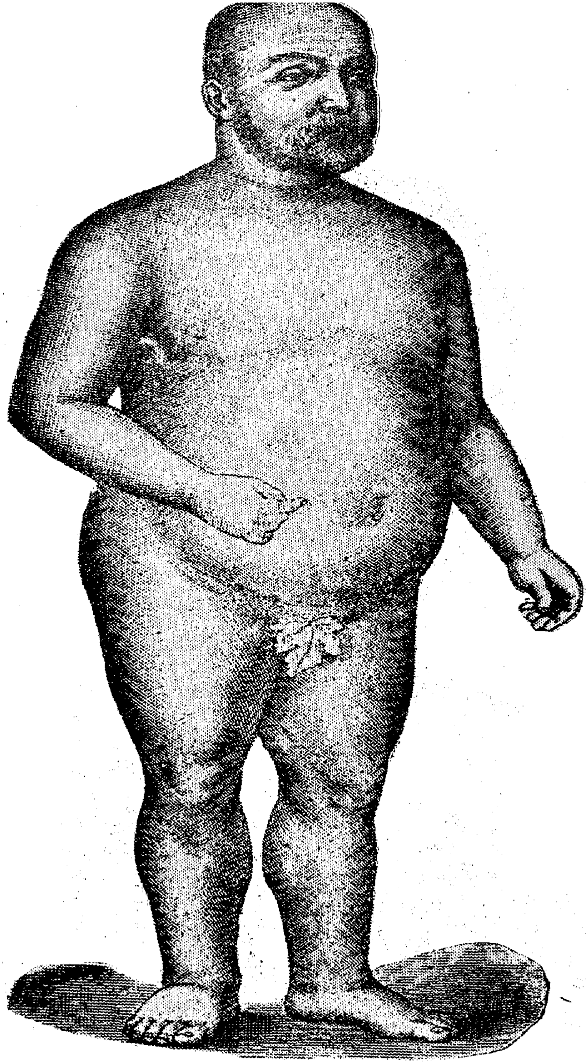
దేహమునకు మంచి అనురూప్యత యున్నది. ప్రతిఅవయవము వర్తులముగాను ఉన్నది తల రూపము సహజము; నుదురునందు దిండ్లు లేవు. మృదువుగానున్నది. కన్నులు పెద్దవి; నిర్మలములు: ముక్కు బాగుగా మొన తేలి యున్నది: నోరు మూసుకొని యున్నది: ముఖము కోలగానున్నది: ముఖసీమ బాగుగా ఏర్పడి యున్నది: కంఠము గుండ్రముగాను పొడవు, పొట్టి అను దోషములు లేకుండా సహజంగానున్నది: రొమ్ము బాగుగా బలసి విలువంపు తేలియున్నది. కాళ్ళు నిబ్బరముగాను కండరవంతముగాను ఉన్నవి. ఉదరము తొడలమధ్య స్పష్టమైన రేఖ (కటిరేఖ) యేర్పడియున్నది.



1 వ పటము. సహజరూపము

## 2వ పటముయొక్క వివరణ,

రూపము వికృతము, అసహ్యము, ఉబ్బియున్నది; తల చాలాలావు; నుదురు దిగబడియున్నది. నొసలిపైదిండ్లు ఏర్పడి నవి. పైన వెంట్రుకలురాలి బట్టతలఅయినది: కన్నులు సగము మూసుకొని పోయినవి. ముక్కు వాచియున్నది: నోరు కొంత తెఱచియున్నది; ముఖము నందు ముఃఖసీమ వూడిపోయినది: మెడపొట్టిగానూ లావుగాను ఉన్నది: ముచ్చెలగుంట వూడి పోయినది. ఉదరము లావెక్కినది. కాళ్ళుపొట్టి. లావు.



2 వ పటము: దేహమంతటను రోగపదార్థము చేరినది.



౩ వ పటము; సహజరూపము.



4 వ పటము; సహజరూపము.

అప్పుడపుడు ఊపిరితిత్తులద్వారాను, చర్మముద్వారానూ కూడా దేహమున రోగపదార్థము చేరుకొనును. అయినప్పటికి అదే దోవను రోగపదార్థములలో కొంతభాగము వెలువడిపోవును. అయినప్పటికి శేషించిన రోగపదార్థము దేహములో క్రమముగాచేరి పెరిగిపోవుచుండును.

దేహమునందలి జీర్ణశక్తులు క్రమముగా పనిచేస్తూ ఉన్నంత వరకూ, ఊపిరితిత్తులద్వారా చేరిన మాలిన్యములను వెలువరించే సామర్థ్యము దేహములో నిల్చియుండును. జీర్ణక్రియ చెడియున్న వారికి, దేహమునందలి సామర్థ్యము తగ్గియుండుటవలన ఇది సాధ్యముగాదు. పనికిమాలిన ఆహారపదార్థములు తినుటవలన ఎంతమాలిన్యములు దేహములో చేరుకొనునో, చెడుగాలిని పీల్చుటవలనగూడా, అంతగా మాలిన్యములు చేరుకొనును. ఒక్కొక్కపుడు దేహమే కృత్రిమములగు ద్వారాలను సృష్టించి, దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించును. బహిరంగవ్రణములు, నెత్తురుమలలు, భగందరము, చెమటపోయు పాదములు, ఈతరగతిలోనివే. రోగపదార్థము ఈమార్గముల వెడలిపోవుచుండుటవలన, దేహమునందది యెక్కువగా బాధింపదు. అందువలన మిగతా దేహభాగములు ఆరోగ్యముగా నున్నట్లే గాన్పించును. అయితే అదివరకే రోగపదార్థము దేహము యావత్తు నిండియున్నపుడే, యీవ్రణములు గల్గుచున్నవి. ఇది దేహతత్వము స్వయముగాచేసిన శస్త్రచికిత్స. దేహములోని రోగపదార్థమును దేహమునందలి బహిష్కారావయవములు వెలువరింప లేనపుడే, యీవ్రణములు గలుచునవి. ఏకారణంచేతనైనా యీబహిఃవ్రణములు అకస్మాత్తు

గా మూసినయెడల ఆరోగపదార్థం దేహములో మరిగి వాపును పోటు మంటలు మొదలగు బాధల గల్గించును. ఈ సందర్భములో జరిగిన విషయము చెప్పెదను. ఒకడు పది సంవత్సరములనుండి లోపలి మొలలతో బాధపడుచుండెను. అతనికి చీకాకు ఎక్కువాయెను. రక్తముకూడా ఎక్కువగానే వెడలిపోవుచుండెను. ఆమొలలను ఏవిధంగానైనా నయముచేసుకోవాలని నిశ్చయించికొన్నాడు. మొదట వైద్యుడిచ్చిన మందులు ఏమీ పనిచేయలేదు. ఒకవైద్యుని సలహామీద డెర్మటాల్ అను మందును వాడిరి. దీనితో మూలవ్యాధి అదృశ్యమైనది. రోగి తనవ్యాధి నయమైనది అనుకొనినాడు. కొలది రోజులలోనే, అతనికి గొంతు వాచినది.

అతడీవాపుకు మూలవ్యాధి మాయముకావడమే కారణమని తెలిసికొన్నాడు. ఆవాపు మరీ మరీ పెరిగిపోయింది. ఊపిరి సలుపక ప్రాణిపోవుననుకొన్నారు. రోగి స్థితి చాలా ప్రమాదకరముగాఉండెను. మూలవ్యాధి బలవంతముగా ఆపితే, సరిగా ఏమిజరగాలో అదే జరిగింది. క్రిందగా పోవలసిన రోగపదార్థము చోటులేక పోబట్టి కంఠముద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించింది. దీనికి బదులుగా రోగపదార్థము వెనుకగా వ్యాపించి మెదడులోనికి పోయినయెడల ఉన్మాదమువంటి వ్యాధి యేదోకలిగేది. ప్రాణము పోతుందనే భయమువలన ఎవరోచెప్పిన సలహా తీసుకుని ఆతడు ఉపశమనస్నానం ఒకటి ఆచరించినాడు. మొదటి స్నానంతోనే అతనికి ఎంతో సౌఖ్యం చేకూరింది. రోగపదా ముల ప్పుడపుడే చేరుకుంటూ ఉండుటవల్ల ఎక్కువ గట్టిపడ లేదు. అందుచే మొదటిస్నానం వల్లనే గుణము గల్గినది. లేక

పోతే చాలా ఆలస్యంగా గుణముకలిగేది. ఒకస్త్రీ యున్నది. ఆమెకు ముప్పది వత్సరముల వయస్సు. చిరకాలమునుండి ఆమె అతిసారముతో బాధపడుచుండెను. దేహమునందు ఎక్కువగా చేరియున్న రోగపదార్థము వెలువరించుటకు దేహముచేయు ప్రయత్నమే యీ అతిసారము. వైద్యుడు ఆరోగమును మందులతో నయముచేసెను. తర్వాత తీవ్రమగు మలబద్ధము గలెను. 3 వారాల తర్వాత ఆమెకు మెడమీద కంతిపుట్టెను. 12 వ పటములో చూపబడిన ఆమెయొక్క వాపువంటిది ఇది. అతిసారమునకు వేసిన మందువలన యీ వాపు గల్గినదని ఆమె గ్రహించినది. అతిసారము ఆపుటతోడనే, కొద్దివారములలోనే యీ వాపు గల్గియుండుటవలన మందు వైద్యమువలన తనకు గల్గిన కీడు యేదో ఆమెకు తెలిసినది. ఈవాపే ఆలస్యముగా ఆమెకు గల్గియున్నయెడల యీ మందునకు వాపునకు గల సంబంధము తెలిసేదికాదు. ఇట్లాగే అనేకమంది విషపుమందులను వాడి వానిచే వచ్చే బాధలను గుర్తుపట్టలేకుండావున్నారు. పాదాలలోనుంచి కొందరికి చెమట కారుతూఉంటుంది. మందులతో ఆచెమటలను అణచిపెట్టినపుడు వారికి కంఠము వాయుటయో, తలబరువు అగుటయో, నాడీవ్యాధులు, పిచ్చివగైరా వ్యాధులు గల్గుటయో, తటస్థమగును. తరుచుగా యీ రోగపదార్థము ఊపిరి తిత్తులలోకి గుండెలలోకి యింకా యితర అంతరావయవాల లోకి పోవుట కద్దు. సాధారణంగా ఈ విధముగా అణచి పెట్టిన రోగాలకు చివరి దశగా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన క్షయరోగంవస్తున్నది. దగ్గు ద్వారా ఎక్కువపరిమితిలో కఫము వెడలిపోవువ్యాధిని ఈ పై

వ్యాధులలో చేర్చవచ్చు. ఈ వ్యాధిని మందులతోగాని, వేడి వలనగాని, చల్లగాలి రానీయకుండుటవలనగాని అణిచిపెట్టిన యెడల తత్కాలంలో రోగం నయమైనట్లు కన్పడి ఈపిరితిత్తులు చెడుచున్నవి.

పాముగరచినపుడు రక్తములోనికి సూటిగా విషముచేరుచున్నది. ఆహారపానీయాలద్వారాను వాయువుద్వారాను, చేరిన రోగ పదార్థముకంటె యీ విషము ఎక్కువ అపకారం చేస్తుంది. ఈ విషము రక్తములో ప్రవేశించి ఉపద్రవమైన వేడిమిని గల్గి స్తుంది. ఈ విషమే నోటివెంట లోనికిపోయిన ఎడల, అంత పెద్దవేడిమ గల్గింపదు. దీనికి కారణమేమన జీర్ణావయవాలలో ఉండే రసాలవలన పామువిషమునందలి తీవ్రత కొంతతగ్గిపోవును. ప్రేగులద్వారా కొన్ని మలాలు వెలువరింపబడును. అందువలన ప్రాణాపాయము సంభవింపదు. రక్తములో సూటిగా చేరిన నష్టము ప్రాణాపాయమును గల్గింపవచ్చును. పిచ్చికుక్కకాటు నందుకూడా అట్లేజరుగును. ఇంకా యితర విషములు కొన్ని ఉన్నవి. అవి రక్తములో ప్రవేశించినను పామువిషమువలె అపకారముచేయవు. అకస్మాత్తుగా సంభవించే ప్రమాదాలలో దురదృష్టవశాన దేహములో ప్రవేశించే, విషాన్నిగూర్చి, మనము విచారపడవలసినదే. కాని మందుపేరిట దేహములో బుద్ధిపూర్వకముగా విషములను ప్రవేశపెట్టడం ఘోరమైననేరం. టీకాలద్వారాను, ఇనాక్యులేషన్‌ద్వారాను ఎప్పుడో ముందు రాబోయే వ్యాధులు రాకుండజేయుటకై విషాన్ని ప్రవేశ పెట్టడం చాలా ఘోరమైన పొరబాటు. చరిత్రలో దీనికి

తుల్యమైన నేరం ఏమీ కనుపడదు. అన్ని శాఖలయందు విజ్ఞానము వృద్ధిపొందిన ఈరోజులలో ఈ టీకాలను, ఒప్పుకోవడం కంటే, విషాదవార్త యింకొకటి లేదు. మానవజాతి అంతా సంపూర్ణముగా దుర్బలమై, నిర్వీర్యమై రోగగ్రస్తమై పోకుండా ఉండాలంటే, ఈ టీకాలను ఎప్పుడో ఆపియుండవలసినది. టీకాలువేసినచోట వాచి చీముపోసి కొంతవిషంపోవుట నిజమేగాని, యింకాకొంత విషం దేహములో నిల్చియుంటుంది. దేహము అదివరకే దుర్బలముగానుంటే ఆ కాస్త విషాన్ని కూడా దేహము వెలువరింపలేదు. అది దేహములో నిల్చి యుంటుంది. ఇట్టివారికి టీకాలు జయప్రదం కాలేదని, 2-3 సార్లు టీకాలు వేస్తారు. నిజమేమంటే టీకాలు ఎందుకొరకు వేశారో, ఆఫలం సంపూర్ణముగా లభించింది. దేహములోనున్న రోగపదార్థానికి తోడుగా ఇంకాకొత్తరోగ పదార్థం కూడా చేరినది. దేహధాతుశక్తి సంపూర్ణముగా నశించిపోయినది. మశూచికం ద్వారానేగాకుండా ఇంకా ఏరోగం ద్వారాగాని దేహములోనుండే మాలిన్యములు వెడలిపోవు. దేహము శాశ్వతంగా రోగపదార్థము తో నిండియుంటుంది.

# ※ రోగపదార్థమువలన దేహములో కల్గు మార్పులు

దేహములో అనుకూలమైనచోటు చూచుకొని రోగపదార్థము పేరుకొంటుంది. మొదట ఉదరములో ఆరంభమై అందుకు సమీపంగానుండే మలమూత్ర కోశాలదరికి చేరుకొంటుంది. తర్వాత క్రమక్రమముగా ఊర్ధ్వముఖంగా వ్యాపించి, తలలోను, పాదములయందును, హస్తములయందును, పేరుకొనును, ప్రత్యేక కారణాలు గల్గితే తప్ప రోగపదార్థము నెమ్మదిగా యిలాగే పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఇట్లు శిరస్సుకు పోవునపుడు అది కంఠములోకుండా పోవలెను. కంఠము ఇరుకుగా నుండును, గనుక రోగపదార్థముయొక్క మితి కంఠములోని మార్పులవలన స్పష్టముగా గాన్పించును. రోగపదార్థము మొదట చేరినపుడు కొంచెము లావుగా గన్పడి తర్వాత వాపుగానుండి తర్వాత కాయలుగాను, కణతులుగాను, ఏర్పడును. అదే కొంతకాలమునకు ఎండి గట్టిపడి మెలికలు తిరుగును. ఈస్థితిలో ముఖనిదాన శాస్త్రమునందు బాగుగా అనుభవము గణింపని ప్రారంభకులు చూచినయెడల రోగపదార్థమే లేదని తలంచెదరు. అనుభవజ్ఞులు చూచినపుడు, గట్టిపడిన రోగపదార్థముచే, కంఠమునందు గల్గిన అక్రమమగు రూపములు గాన్పించును. తలను అటు ఇటు త్రిప్పునపుడు కదలిక చాలా కష్టముగా జరుగుటవలన గట్టిపడిన రోగపదార్థము అమితముగా నున్నదని మనకు తెలియును. అట్టిస్థితిలో దేహపురంగులోకూడా, మార్పు వస్తుంది

చర్మము పాలిపోయిగాని, నల్లబడిగాని, ఎరుపెక్కిగాని, ఉండరాదు. దేహము చూచినపుడు సామాన్యముగా అందరికీకూడా రోగపదార్థపు మితి షుమారుగా తెలియుచునే యుండును. ఇంకా కొంచెం శ్రద్ధగా పరికిస్తే అది స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. ఉదరములో, ఏ విధముగా, రోగపదార్థంవల్ల వాపుగల్గుతుందో ఆవిధముగానే, తలకాయలోను, కంఠంలోనూ, కూడా వాపు గల్గుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఉదరమునందలి రోగపదార్థపు మితి తగ్గి, శిరస్సులోను, కంఠంలోను, మితి ఎక్కువవుతుంది. తొట్టివైద్యము చేసినపుడు శిరస్సునందును, కంఠమునందును, రోగపదార్థము తగ్గి, ఉదరమునందలి రోగపదార్థము పెరుగుచుండును. తర్వాత శిరస్సునందలి రోగపదార్థ మంతయు ఉదరమునకు వచ్చుచూ, అచ్చటినుండి అది మలమూత్రస్వేదాలుగా వెడలిపోవుచుండును.

అందరియందును రోగపదార్థము పేరుకునేరీతి ఒకేమోస్తరుగా ఉండదు. ఒక్కొక్కరు పడుకునేరీతిని బట్టి వారు చేసేపనినిబట్టి రోగపదార్థము పేరుకునేపద్ధతి ఆధారపడియుంటుంది. బోర్ల పడుకునేవారికి రోగపదార్థం ముందువైపునను, వెల్లికిలపరుండే వారికి. రోగపదార్థం వెనుకవైపునను, కుడిచేతిమీదపరుండే వారికి కుడివైపునను, ఎడమవైపు తిరిగి పడుకునేవారికి ఎడమభాగమునను రోగపదార్థము చేరును. దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువైనపుడు అది ఒకవైపునే పేరుకొనక, ఒకటి రెండు మూడు వైపులకూడా పేరుకొనుటకద్దు. సామాన్యంగా ఒకేవైపున రోగపదార్థం పేరుకోవడం అనేది ఉండదు. ఒకటిరెండువైపుల

కలిసే ఉంటుంది. ముందువైపుతో కలిసి ప్రక్కవైపు, ప్రక్క వైపుతో కలిసి వెనుకవైపు, రోగపదార్థము చేరుకుని ఉంటుంది ఇంకాకొందరికి దేహమునందన్నివైపులను రోగపదార్థము చేరి యుండుటకద్దు. రోగపదార్థము ముందుచేరినపుడు ముందుభార మనియు, వెనుకచేరినపుడు వెనుకభారమనియు, కుడివైపున జేరినపుడు కుడి భారమనియు, ఎడమభాగమునజేరినపుడు ఎడమ భారమనియు, పిలుతురు. ఒకటిరెండువైపుల రోగపదార్థము చేరినపుడు మిశ్రభారమనియు, దేహమంతయు రోగపదార్థము నిండియున్నపుడు సార్వత్రికభారమనియు బిలుతురు. ఇందు ఒక్కొక్కభారము ఎట్లుండునో ఈ క్రింద వివరింతును.

# ౬ ముందు భారము

(5, 7, 36, 37 పటములను చూడవలెను)

ముందువైపున రోగపదార్థము చేరినపుడు ముందుభారమని పేరు. 5 వ పటములో ముందుభారము గలవానిరూపము చూపబడినది. దానిప్రక్కనే ఆరోగ్యవంతుని ముఖముగూడా 6 వ పటములో చూపబడినది. రెండింటిని పోల్చి జాగ్రత్తగా చూడవలసినదని పాఠకుల గోరుచున్నాము.

ముందుభారము లందెల్ల తలముందువైపున లావుగానుండును. ముఖముగూడా పొడవై వెడల్పుగా నుండును. 7 వ పటమునందు యీస్థితి స్పష్టముగా గాన్పించును. కొందరియందు మూతిముందరికి పొడుచుకు వచ్చును. అందే రోగపదార్థమంతయు పేరుకొనును. గడ్డము వద్దనుండి చెవివరకు తీర్చినట్లుండు రేఖకు ముఖసీమయని పేరు. ముందుభారము గలవారియందిది, చెదరిపోయి చెవియొక్క వెనుకభాగమునకు ఈరేఖచేపకొనును. 7, 8 పటముల చూడుము. ముందుభారము మరీ ఎక్కువైనపుడు, నుదురులావై అందుమెత్తని పదార్థము దిండ్లరూపముతో చేరుకొనును. వెనుక భారములోగూడ నుదురుమీద దిండ్లు ఏర్పడును. కాని నుదురుమీద దిండ్లేర్పడుట వెనుక భారమునకు సూటిగా గుర్తుగాదు. కాని వెనుకనుండి రోగపదార్థము పైకి వ్యాపించేటపుడు అది మెదడులోనికి వచ్చినదని చెప్పుటకు గుర్తుగావుండును.

కంఠమునందు కొందరికి రోగపదార్థము పేరుకొని లావగును. 10, 38 వ పటములను చూచునది. ఇట్లు కంతులుగా ఏర్పడుట రోగపదార్థము ఇదివరకే ఎక్కువగా చేరినదనుటకు గుర్తు. రోగ

పదార్థముఎండి కండరములు గట్టిపడిన తర్వాత, ముఖసీమ, తిరిగి సహజ స్థితిలోనున్నట్లే మనకు గాన్పించును. రంగుమారి యుండుటవల్లనూ, కంఠమునందలి కంతులు స్పష్టముగా గాన్పించుటవల్లనూ, ముఖసీమ స్వాభావికముగా నున్నట్లు మనకు గాన్పించినా, రోగపదార్థము ఇదివరకే ఎక్కువగావున్న దనీ అది, ఎండిపోయినదనీ స్పష్టముగా గ్రహింపగలము. ముందుభారమున్నపుడెల్ల ముఖము పాలిపోయిగాని, ఎర్రగా గాని ఉంటుంది. ఎందులో రోగపదార్థం ఎక్కువగా వుంటుందో ఆభాగములు ఉబ్బినిగనిగ లాడుతూవుంటవి, పురోభారము లం దెల్ల శిరస్సు పైకెత్తవలసి నపుడు, మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. ఇట్లు చేసినపుడు కంఠములో వత్తిడిగన్పించు చుండును. సామాన్య చూపుకు కన్పడని చిన్న చిన్న కాయలు, కంతులు, కంఠము పైకెత్తినపుడు మనకు కనుపడును.

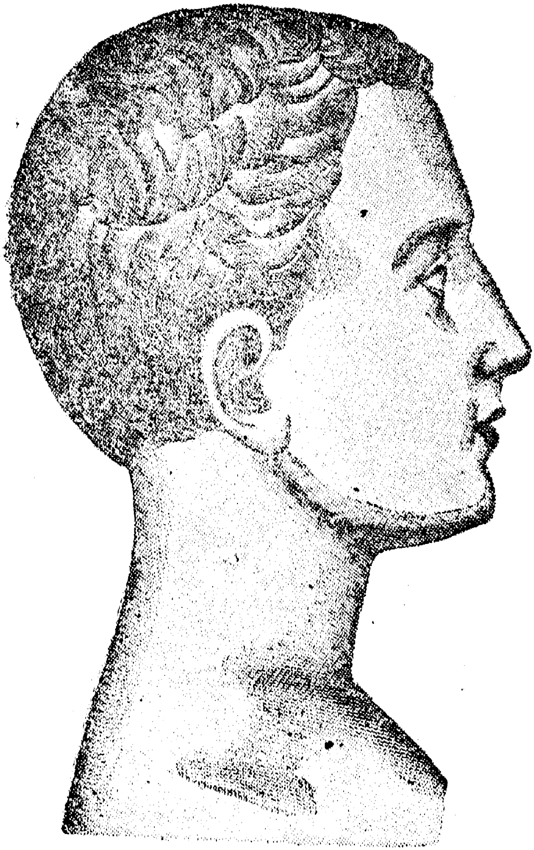
ఈవిధముగా ముఖము అంతాగాని, కొంతగాని, ఈరోగ పదార్థంపేరుకోడం కద్దు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ రోగపదార్థము ముఖముయొక్క ఒకవైపునేఉండి రెండోవైపునకన్నా, ఆభాగములావై, పొడవై, కాన్పించును. 8 వ పటము చూచునది. రోగపదార్థము వలన కలిగే రోగాలుగూడా ఆ రోగపదార్థము యొక్క స్థానముమీద ఆధారపడియుంటవి. అంటే రోగపదార్థము చేరిన అవయవాలయందే ఆయా రోగములు వస్తూ ఉంటవి.

ముందుభారములందెల్ల దేహముయొక్క ముందుభాగమే రోగగ్రస్తమగును. పొంగుజ్వరాలు, చలి, శ్వాసకోశాలలో గలిగే



5 వ పటము - ముందుభారము.

శిరస్సు:— పరిమాణము స్వాభావికము— కొసలు:— ముడుతలు పడినది —కండ్లు:— స్వాభావికములు— ముక్కు:— స్వాభావికము— దౌడలు:— ముడుతలు పడినవి— నోరు:— స్వాభావికము— ముఖము:—అతని వయసునకు తగినట్లు స్వాభావికము— ముఖసీమ:- చాలదూరము వెనుకకు పోయినది— కంఠము:— ఎదుట వాపుగానున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ:- స్వాభావికము.



6 వ పటము - స్వాభావికరూపము



7 వ పటము - ముందుభారము.

శిరస్సు:— పరిమాణము స్వాభావికము— నొసలు:— పైని బట్టతల, దిండులు లేవు— కండ్లు:— మందదృష్టిగలవి — ముక్కు:— బాగున్నది— నోరు:— దిగువ పెదవి లావు— గడ్డము:— లావెక్కినది— ముఖము:— ముఖసీమ వెనుకకు పోయినది. చెవికి దిగువభాగము మోటువారి భారముగా నున్నది— కంఠము:— ఎదుటిభాగము లావెక్కినది. శిరఃపృష్ఠ సీమ స్వాభావికము.



8 వ పటము - ముందుభారము, ప్రక్కభారమును.

శిరస్సు:—పరిమాణముస్వాభావికము—నొసలు:—ముడుతలు లేవు, దిండ్లు లేవు— కండ్లు:— స్వాభావికములు·— ముక్కు:—స్వాభావికము—పెదవులు:—మిగుల లావెక్కినవి— ముఖము:—ముఖసీమ బొత్తుగా లేదు, ఎడమ భాగమునకంటె కుడిభాగము లావును పొడవును—కంఠము:—ఎదుట మిగుల వాచినది; ప్రక్కను కొంచెము లావెక్కినది; శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.



9 వ పటము - ముందుభారము.

తల:—కొంచెము పెరిగినది, ముఖ్యముగా పైభాగముపెద్దది. (ఇది అకాలమగు బుద్ధి పరిపాకమునకు సూచనము) నొసలు:—దిండ్లు కలిగియున్నది—కండ్లు.—కొంచెము మూసికొనిపోయియున్నవి—ముఖము:—ముఖసీమ చెవికి చాలదూరము వెనుకగానున్నది—కంఠము:—స్వాభావికముగానున్నది, తలపైకెత్తునపుడు మాత్రము కంఠము బిగబట్టును. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.

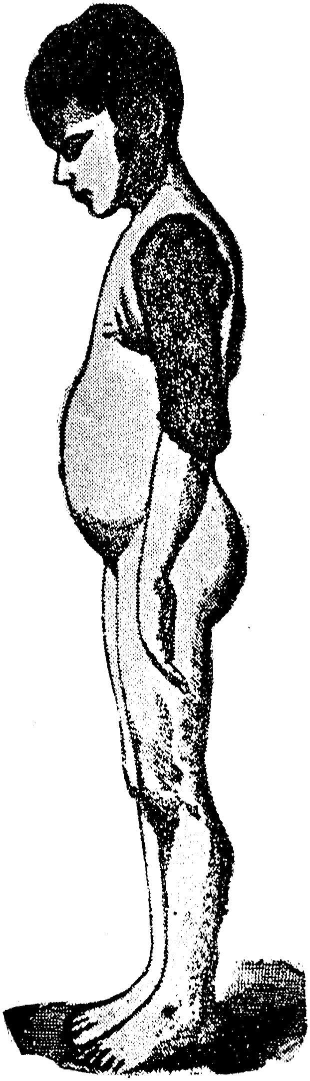


10 వ పటము - ముందుభారము, ప్రక్కభారము.

తల:—పైభాగమున కొంచెము పెద్దది—నొసలు:—పైని దిండ్లు ఏర్పడినవి—ముఖము:—ముఖసీమయందు ముడు తేర్పడినవి—కంఠము:—విషమము. (నిమ్నోన్నతములు కలిగి యున్నది) ; శిరఃపృష్ఠము నిర్మలము.

మంటలు, జలుబు మొదలగువ్యాధులు ఈభారములో గల్గుతూ ఉంటవి. కంఠమునకు, గొంతునకు, సంబంధించిన వ్యాధులు గూడా ఈ భారములోనే గల్గుతవి. ముఖము ఎర్రగానుండుట కురుపులుగూడా ఈ భారమునకు సంబంధించినవే. ముందు భారంగల వారిలో మొదట గడ్డము, రోగగ్రస్త మగును. దంతాలు ఊడి పోవును. 5, 7 పటాలలో చూచిన, వారికి కింది పళ్ళు ఊడిపోయినవి. అప్పుడప్పుడు రోగపదార్థం, శిరస్సుకంటా వ్యాపించి తలముందుభాగంలో, వెంట్రుకలు రాలి, బట్టతల యగుటయు, నాడీవ్యాధులు చాలా అరుదుగా వచ్చుటయు జరుగుచున్నవి.

కేవలం ముందుభారమే ఉంటే మానసికవ్యాధులు రావు, ముందు భారములో ప్రాణావయవములు సాధారణంగా చెడవు. రోగ పదార్థం బుగ్గలలోను, కంఠమునందును, చన్నులలోను, ఉద రమునందును ముందుపొరలలో చేరును. బాధలుగూడా ఆ చేరిన భాగములయందే, గాన్పించును. తలనొప్పి, కురుపులు, ముఖోదర్దము, మొదలగువ్యాధులు గల్గును. కాలమునందు కలిగే మార్పులవల్ల వారికి ఏదో ఒకవిధమైన బాధలు గల్గు చునే ఉంటవి. రోగపదార్థము మెల్లగా సంచితమవుతుంది కనుక, కురుపులు, తలనొప్పి, మొదలగు వ్యాధులతో, వారు చిర కాలం తీసుకుంటారు. పెద్ద ఆపదలూ రావు. ఒకానొకప్పుడు ఈరోగపదార్థమే మరీ ఎక్కువై, యితర అవయవాలలోగూడా, చేరి వానియందు అకస్మాత్తుగా వ్యాధి కలుగుతుంది. రోగ



11వ పటము

11 వ పటముయొక్క వివరణ

సామాన్యాకారము:- వివిధావయవములపరిమాణములు మాత్రము స్వాభావికములు:-తల: ముఖ్యముగా పయిభాగము విషమము:నోసలు: ఇందుదిండ్లేర్పడినవికండ్లు:- మూసికొని పోయినవి. (గ్రుడ్డివి) ముఖము:-ముఖసిమ చెవికిదిగువ చాల దూరమున నున్నది. కంఠము:- ఇటునటు కదులదు:- కడుపు:- మిక్కిలిగా పెరిగినది. టీకాలు వేసినందున ఆవిషమంతయు శరీరమున జీర్ణించి, దద్దురు·బయలుదేరి, చర్మము పగిలినది. ఈ చిన్నదానికి 45 సార్లు టీకాలు వేసిరి.

(పుట - 54)

పదార్థమును వెలువరిస్తే, యీబాధలన్ని పోవును. రోగచిహ్నా లను పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించితే లాభములేదు.

ముందుభారములో ప్రాణావయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటవి గనుక యీభారంలో గలిగే వ్యాధులు ప్రాణాపాయ కరము లుగా నుండవు. శిశువులకు సాధారణంగా కలుగుతూఉండే రోగాలు, జ్వరములు, ఈ తెగలోనివి. తొట్టివైద్యము చేసి నపుడు కొన్నివారాలలోనే రోగపదార్థం వెడలిపోయి, ఆరోగ్యం గలుగుచున్నది. మనవైద్యం చేసినవారు, ఇంత తొందరగా రోగము ఎలానయమైందా అని ఆశ్చర్య పడతారు. వెనక భారము ఉన్న వారికి తొందరగా నయముగాక, చిరకాలం పడుతుంది. 18 సంవత్సరములనుండి మూలగజ్జితో బాధపడే ఒకరు కొన్నివారాలలోనే ఆరోగ్య మును పొందిరి. దీనికి కార ణము వారిదేహమునందు రోగ పదార్థం ముందుభాగ మున చేరుటయే. మనచికిత్సలో, పోయిన అవయవాలు అనగా దం తాలు తిరిగి రావు గాని చిరకాలం కిందటనే రాలిపోయిన వెం టుక్రకలు మాత్రం తిరిగి మొలచును.



6వ పటము, ముందుభారము—ప్రక్కభారము.

తల:—ఇంచుమించు స్వాభావికము.—ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము.—కంఠము:—మిగుల లావెక్కివాచినది. ఇటు నటు కదుపవీలు లేదు.

ఇందు అన్యపదార్థభారము కంఠమువరకుపోయి శిరస్సున కెక్కక యచట నిలచినందున కంఠమునందు సంచివలె నుండు గంగడోలేర్పడినది.



13 వ పటము

12వ ప్రకృతియందలి స్త్రీకి ఈమె కుమార్తె.

తల:—కొంచెము పెరిగినది.—నొసలు:—ఇందు కొంచెము దింగ్లేర్పడినవి—కండ్లు—కొంచెము మూసికొనిపోయినవి.— ముక్కు:—స్వాభావికము. — నోరు;—కొంచెము తెరచియున్నది. — ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:—లావెక్కినది. గంగడోలేర్పడుచున్నది. మొత్తము మీద నీమెతల్లికి గలిగినట్టి యన్యపదార్థభారమువంటిదే ఈమెకును గలదు. కాని ఈమెకింకనంతవరకు వ్యాపించునంతటి యన్యపదార్థభారము లేదు.



14 వ పటము స్వాభావికరూపము.

# ౭ ప్రక్క భారము

( 8, 15 మొదలగు పటముల జూడవలసినది. ) దేహములోనుండే రోగపదార్థము రోగికుడివైపున జేరినపుడు కుడి భారమనియు, ఎడమవైపున చేరినపుడు ఎడమభారమనియు పిలుతురు. రోగపదార్థము ఏవైపునజేరితే రోగిమెడ ఆవైపునపొడవగును. ఈవైపునఉండే ఇతర అవయవాలుగూడా రెండవవైపు అవయవాలకంటె పొడవై కాన్పించును. ఇది 17 డవ పటములో చూడవచ్చును. ఇందలి ఎడమవైపంతయు కుడివైపునకన్న వెడల్పాయి కాన్పించుచున్నది. 16 వ పటములో రోగియొక్క కుడి భాగమంతయు వెడల్పుగా ఉన్నది. కంఠము, ముఖము కూడా కుడివైపుననే పొడవై ఉన్నది. ఒకరోగి నిల్చున్నప్పుడు అతనికి ఏవైపున రోగపదార్థం జేరుకునివుంటే తల రెండవవైపుకు ఒరిగియుండును. దీనికి కారణమేమనగా తలకాయగూడా రోగపదార్థమున్నవైపునకే ఒరిగినఎడల ఆవైపు బరువు ఎక్కువై రోగపదార్థమున్నవైపునకు రోగి తూలిపోవును. అందుకే తల రెండవ వైపునకు ఒరిగి గురుత్వాన్ని కాపాడుతూ ఉంటుంది. 17 వ పటములో కటిసీమ చెడినది. 19 వ పటములోను 50 వ పటములోను తల ఒకేవైపునకు పెరుగుచున్నది. కంఠముమీదను తలమీదను రోగపదార్థము కంతులుగా ఏర్పడుచున్నది. పార్శ్వ భారములందెల్ల రోగపదార్థం తక్కువగా ఉన్నవైపునకు తల ఒరిగి ఉంటుంది. తల కదలించునపుడు రోగపదార్థమున్నవైపున కంఠము బిగువుగా నుండును. కంఠమును మనము జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని రోగపదార్థ మెందుండి వచ్చినది అది ఏదే

వైపులకు పోబోవుచున్నది మనకు తెలియును. ముందువైపు రోగపదార్థము జేరినప్పటికన్నా కుడిఎడమలందు రోగపదార్థము జేరినపుడు ఆ రోగపదార్థమును వెలువరించుట మిక్కిలి కష్టము. ఏవైపున రోగపదార్థము చేరుతుందో ఆవైపున దంతములబాధ యుండును. దంతములు నశించిపోవుటయు కద్దు. ముందుభాగముతో ప్రక్కభాగము కలిసియున్నపుడు ఆప్రక్కన చెవుడు తరుచుగా ఉంటుంది. రోగపదార్థమున్నవైపున దృష్టి గూడా కొంత చెడి ఉంటుంది. ఆ వైపుకంటిలో మేఘపటలముగాని శుక్లముగాని ఉండవచ్చు. తలలో సగభాగమే రోగపదార్థ మున్నపుడు అటు పార్శ్వపుతలనొప్పి వస్తుంది. ఇదే విధంగా చిరకాలం పార్శ్వపుతలనొప్పి ఉండినా ఎట్టిప్రమాదాలు జరుగకుండానే (అనేకసంవత్సరాలు) గడచిపోతుంది. రోగపదార్థము ఎక్కువై అందుండి వేరొకవంకకు ప్రయాణం చేయును. మాకొక చుట్ట ముండెను. ఆమె చిరకాలము పార్శ్వపుతలనొప్పితో బాధపడుచుండెను. వైద్యుడిచ్చినమందులేమీ పనిచేయలేదు. ఇట్లు 15 వత్సరములు గడచిపోయెను. వైద్యుడుమాత్రం ఆ తలనొప్పి ఎప్పటికైనా నయముగాక మానదని రోగిని ఓదార్చుచుండెను. 15 వత్సరాలయినతర్వాత తలనొప్పి మానినదికాని అదేసమయంలో అదేవైపుకన్ను గూడా పోయినది. తలనొప్పికి కన్ను పోవుటకు సంబంధము గలదని అనేకమందికి తెలియదు. అదృష్టవశాత్తు తలనొప్పి పోయిందనుకొన్నారు. దురదృష్టవశాత్తు కన్ను పోయిందనుకొన్నారు. తలను బాధించే రోగపదార్థము దేహాతత్వము బల

ముగా నుండుటవలన కంటిదాకా పోకుండా కాపాడుతూవచ్చింది. చిట్టచివరకు రోగపదార్థం ఎక్కువైనది. దేహధాతుశక్తి తగ్గిపోయింది. రోగపదార్థం కంటిలోకి పోయింది. కన్నుపోయింది. రోగపదార్థం ఎడమవైపున జేరినపుడు చర్మమునందలి చైతన్యము తగ్గిపోతుంది. తిన్నగా చెమటపోయదు. కుడివైపున రోగపదార్థంచేరినపుడు చెమట బాగా పోస్తుంది. ఇంతేగాకుండా ఎడమవైపున రోగపదార్థం చేరినపుడు ఆ వైపున ఉండే జీర్ణకోశము హృదయకోశము- వృక్కకము- ప్లీహము- మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తికూడా తిన్నగా పనిజేయవు. అందువల్ల రోగపదార్థం ఎడమవైపున జేరినపుడు దానిని వెలువరించుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యము. రోగపదార్థం కుడివైపుజేరినపుడు ఇంతకంటె సులభసాధ్యముగా వెలువరింపగలము. కుడిభారములోగూడా చెమటపోస్తూఉన్నంతవరకే రోగనివారణ సులభసాధ్యంగా ఉంటుంది. చెమటపోసేగుణం ఎప్పుడైతే పోతుందో రోగం నయము చేయడం అపుడు కష్టమవుతుంది.



15 వ పటము - పరిక్కా భారము,

తల:— పరిమాణము స్వాభావికము.—నొసలు:— స్వాభావికము.— కండ్లు:—స్వాభావికములు.—ముక్కు. — స్వాభావికము.— నోరు:—స్వాభావికము—. ముఖము.— ముఖసీమ స్వాభావికము.—కంఠము.—ఇరుప్రక్కలను వాచినది. త్రాడేర్పడినది. బాగుగా నిటునటు కదులదు.

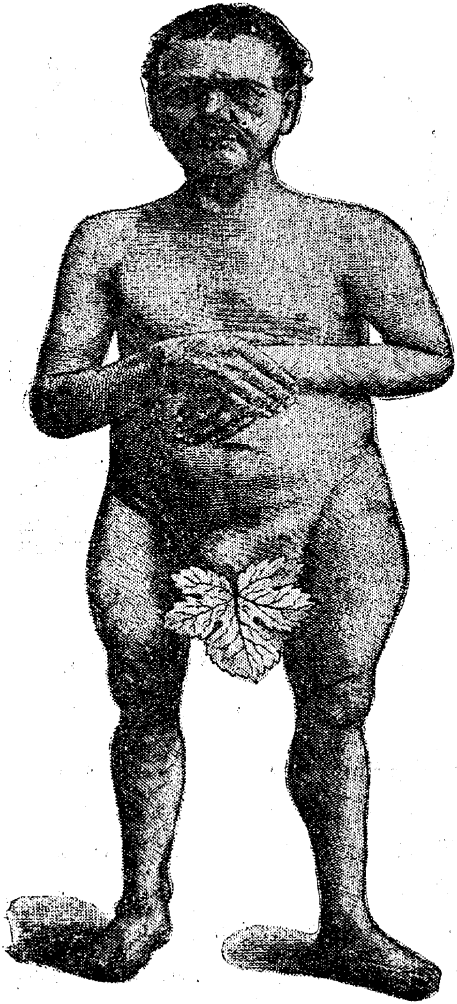


16 వ పటము _ కుడిప్రక్క భారము.

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము. ఎడమవైపున కొరిగినది.—ముఖము:—కుడిప్రక్కకు కొంచెము వొరిగినది. **ముఖ**సీమ సరిగా లేదు.—కంఠము:—కుడివయిపున మిక్కిలి వాచినది ఇటునటు కదులదు.

## 17 వ పటముయొక్క వివరణ.

ఆకృతి:-ఒకప్రక్క పెద్దదిగాను, రెండవ ప్రక్క చిన్నదిగాను నున్నది. కుడివైపున కంటె ఎడమవయిపు వెడలుపు-తల:-పరిమాణము స్వాభావికము. శరీరమునకు సరిగా మధ్యనుండక కొంచెము కుడివైపునకు చేరి యున్నది.— కంఠము:— ఎడమవయిపున మిగుల లావెక్కినది.— భుజములు:— ఎడమ భుజము కు॥ భుజమునకంటె వెడలుపు.— శరీరమంతయు:— కుడిభాగమునకంటె నెడమ భాగము వెడలుపుగా నున్నది. ఎడమవైపున జంఘాసీమ కలిసిపోయినది.—కడుపు:— పెరిగినది. ముఖ్యముగా నెడమ భాగమున పెరిగినది.— కాళ్లు:—కుడికాలికంటె నెడమకాలు లావు.



17 వ పటము - ఎడమపరిక్క భారము.



ముందుభాగమును, ప్రబలమగు ప్రక్కభాగమును.

18 వ పటము

తల.— కొంచెముగ పెరిగినది.— నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి.— కండ్లు:— కొంచెము మూసికొని పోయినవి. — ముక్కు:—స్వాభావికము:—నోరు:— మెలివడినట్లున్నది:— ముఖము:—ముఖసీమ లేదు.— గడ్డము:— లావెక్కినది.— కంఠము:—బొత్తుగా కనబడుటలేదు. కుడిభాగమున తాడేర్పడినది. దానిమీద మొటిమలు బయలుదేరుచున్నవి.



ముందుభారము, ప్రక్కభారమును.

19 వ పటము,

తల:— కొంచెము పెద్దది.— నొసలు.— దిండ్లేర్పడినవి.— కండ్లు:—కొంచెము మూసికొని పోయియున్నవి.— ముక్కు:—కొంచెము లావెక్కినది.— నోరు:— తెరచియున్నది.— ముఖము.— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము.— తలంత లావుగా నున్నది. ముడుతేర్పడుచున్నవి.

# ౮ వెనుక భారము

(20, 21, 22, 23, 24, 25 మొదలగు పటముల చూడుము)
అన్ని భారములలోకి వెనుకభారం నివారణకు చాలా కష్టము అది వెన్నులోకుండా వ్యాపించుచూ అనేకరూపభేదముల గల్గిస్తుంది. ఈ రోగపదార్థము శిరస్సుకంట వ్యాపింపక భుజం మీద ఒకకంతిమాదిరో కాయమాదిరో నిల్చిపోవుటయు కద్దు. మొదట్లో కాయల్లే ఉండవచ్చు. భుజములు వర్తులముగావచ్చు. లేక గూని రావచ్చు. ఏమైనప్పటికి రోగపదార్థం శిరస్సుకంట వ్యాపింపక దిగువనే నిల్చియుండుట అదృష్టమనే చెప్పవచ్చు. ఏమంటే శిరస్సులోనికి వ్యాపించిన తర్వాత చాలా దుర్ఘటమైన లక్షణాలు ఏర్పడుతవి. రోగపదార్థము శిరస్సుకంటా వ్యాపించిన తర్వాత శిరస్సుయొక్క దిగువభాగం వెన్నుయొక్క మొదటిభాగం విడివిడిగా కన్పడక ముచ్చలిగుంటపూడిపోయి తలయొక్క వెనుకభాగం సూటిగా మెడమీదవచ్చి వాల్తుంది. తల పైకి ఎదిగిపోతుంది. రోగపదార్థం నొసలికంట వ్యాపించి అచట దింట్లేర్పడుతాయి. ఆ త్రోవనే రోగపదార్థం ముఖము లోకిగూడా వ్యాపించును. ముఖములో మార్పులు కల్గును. వెనుకభారమున్నపుడల్లా మలబద్ధకము మూలవ్యాధిగూడా ఉండును.

కటిప్రదేశములో రోగపదార్థం చేరియుండును గనుక నడక యొక్కతీరుగూడా చెడిపోతుంది. వెనుకభారమున్నవారికి తరుణవ్యాధులు వస్తే, అవి చాలా కష్టసాధ్యం. ప్రాణాపాయం గూడా తరుచు సంభవింపవచ్చు. నేను కనిపెట్టిన చన్నీటిత్రో

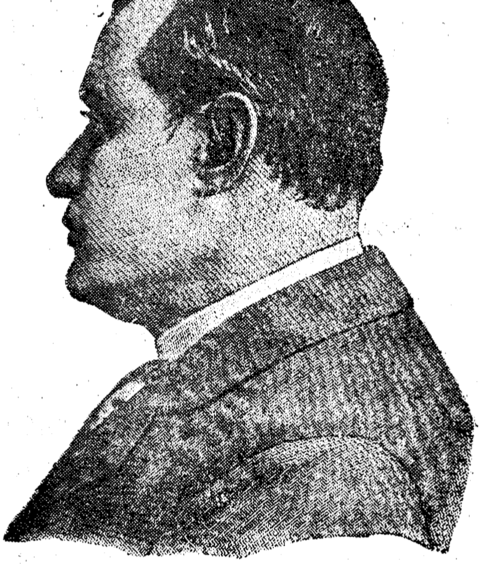
జేసే ఉపశమన స్నానములవల్ల దేహమునకు బాగా చెమట పోయించుకొనుటవల్ల ఈప్రమాదమునుండి తప్పించుకోవచ్చు. బిడ్డలకు వెనుకభారమున్నపుడు వారికి తర్చుగా తీవ్రమయిన జ్వరములు వస్తూ ఉంటవి. రోగపదార్థం వెలువడి ఆరోగ్యం వస్తుంది. పెద్దలలో వెనుకభార మున్నచో ఇట్టి జ్వరములూ రావు. ఆరోగ్యం కలగదు. కాగా వారికి ఈ వెనుకభారము వలన అనేకములగు ప్రమాదకరవ్యాధులు రాగలవు. నాడులు చెడిపోతవి. మనస్సు తిన్నగా పనిచేయదు. జ్ఞాపకశక్తి సరిగా ఉండదు. తరుగును. మతిమరుపు పుట్టును. చపలచిత్తంగూడా రావచ్చు. మనస్సుకు నిలుకడ లేకుండా చంచలమైపోవును. ఈ స్థితిలోనే ముఖవైఖరీవిద్య మనకు బాగా సహాయం చేయును. రోగపదార్థం వెనుకవైపుగా వ్యాపించుచున్నదని తెలిసిన తోడనే చికిత్సజేసి ముదిరిపోకపూర్వమే ఆరోగ్యం గల్గించవచ్చు. వెనుకభార మున్నవారు మొదట్లో చురుకుగా ఉంటారు. అయితే చీకాకు ఉంటుంది. వెనుకభార మున్న పిల్లలు చిన్నపుడు అమితతెలివితేటలతో ఉంటారు. అది చూచినవారు ఆ పిల్లలు గొప్పవా రవుతారు అనుకుంటారు. కాని, ఆ పిల్లలెదిగినకొద్దీ వారియందు అశ్రద్ధ, మతిమరుపు, వృద్ధిఅగుతుంది మందువైద్యులు చేసే నిదానములో ఈ లక్షణాలకు కారణమేమిటో తెలుసుకునేందుకు మార్గంలేదు. వెనుకవైపు భారంలో రోగులు బాగా బలిసి ఉంటారు గనుక వారు చాలా ఆరోగ్యవంతులనే నమ్మకం వ్యాపించి ఉంటుంది. రోగపదార్థం నాడులలోచేరి ఉంటుంది గనుక నాడులలో ఏదో

బాధ ఉంటుంది. మనస్సుకూడా చీకాకుగా ఉంటుంది. మందు వైద్యులు వానిని చూచినపుడు అతని కేమీ ప్రత్యక్షంగా రోగం లేదని రోగం ఉన్నదనే భ్రాంతిచేత బాధపడుతున్నా రని చెప్పి బంపచూతురు.

వెనుకభారమున్నపుడు రోగపదార్థం జననేంద్రియాలగుండా పైకి వ్యాపించునుగాన చిన్నవయస్సులోనే అట్టివారిలో మిథున భావాలు ఉద్దీపనములగును. ముష్టిమైథునాది దురభ్యాసముల వల్లనూ అకాలంలో చేసిన అమిత సంగముచేతను, అట్టి వారియందు మైథున సామర్థ్యం త్వరలోనే అంతరించును. దానితో సంతానోత్పాదన సామర్థ్యం క్షీణిస్తుంది. భార్యాభర్త లిద్దరియందు వెనుకభారమున్నచో సంతానం గల్గదు. అం దులో ఒకరికి వెనుకభారముండి రెండవ వారికి లేకుంటే సంతా నము గల్గుతుందిగాని, ఆ సంతానము దుర్బలముగాను రోగ గ్రస్తముగాను ఉంటుంది. వెనుకభారమున్న స్త్రీకి గర్భధారణ మయితే, గర్భస్రావమో, అకాలప్రసవమో, ఆ గర్భాన్ని ఫల ప్రదంకాకుండా చేస్తుంది. కర్మంచాలక సంతానంగల్గితే బిడ్డకు ఇచ్చేటందుకు ఆమెవద్ద పాలుండవు. ఏజాతిలోనైనా వెనుక భారం సామాన్యధర్మంగా ఉంటే ఆజాతి అంతరించుటకు సిద్ధం గాఉందని అనవచ్చు. అతినాగరికులైన రోమనులు, పర్షియ నులు, ఎందుకు అంతరించిపోయినా రను ప్రశ్నకు ముఖనిదాన శాస్త్రము సూటిగా జవాబుచెప్తుంది. 24,25, పటములలో పూర్వపర్షియనులయొక్కయు, పూర్వపురోమనులయొక్కయు, ఊర్ధ్వకాయపు బొమ్మలు చూపబడినవి. ఆ రెండు బొమ్మలం దును వెనుకవైపున రోగపదార్థం కాన్పించుచున్నది.

వెనుకవైపు భారమున్నవారు తెలివితక్కువ వారుగా కూడా ఉండవచ్చు. సమర్థతతో నిర్వహింపవలసిన పను లేవీ వారు చేయ లేరు. 6 వ పటములోని వానిని 20,21 పటములవారితో పోల్చి చూడండి. 6 వ పటములోనివాడు చదువు తక్కువగాఉన్నా 20,21 పటములలోనున్న వారికంటే ఎంతో ఎక్కువ తెలివిగా ఉంటాడు.

వెనుకభారం ఎవరికివస్తుంది? అన్నమాటకు సూటిగా జవాబు చెప్పవచ్చు, తినా కుడువ వసతు లుంటవి. గనుక భాగ్యవంతులే తరుచుగా ఆరోగ్యవిషయములో నియమముల నుల్లంఘించు తుంటారు. అందువలన పేదవారిలోకంటే భాగ్యవంతుల లోనే వెనుకవైపు భారం తరుచు కాన్పించుతూ ఉంటుంది. వెనుకవైపు భారమున్నవారెల్లా, తమకు వెనుకవైపు భార మున్నదని తెలియడంతోనే వెంటనే చికిత్సచేసికొని ఆ రోగ పదార్థం వదలించుకోవాలి. కాలం గడచిందంటే వెనుకవైపు భారం వెలువరించుట దుస్సాధ్యమై పోతుంది. రోగపదార్థం గట్టిపడక మెత్తగానుండి ఒకచోటనుండి యింకొకచోటికి కదలించటానికి వీలుగానున్నపుడే సులభంగా వెలువడి పోతుంది. రోగపదార్థము ఒకచోట స్థావర మేర్పరచుకుని అచట గట్టిపడిన యెడల ఎంతో కష్టపడి చిరకాలం చికిత్స చేస్తేనేగాని అది వెలువడిపోదు. ఎంతఓర్పు వహించినాకూడా నయముగాకపోవడమున్నూ కలదు.



20 వ పటము - పృష్ఠభారము

తల:—కొంచెము పెరిగినది —నొసలు:— దింఢ్లేర్పడినవి.—కండ్లు:— మందములు కొంచెము మూసికొనిపోయియున్నవి.— ముక్కు:— ఎదుట కొంచెము లావెక్కినది— నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది. (ఈపటమునందు కనబడదు). నోరు మీసములతో కప్పబడినది.—ముఖము:— ముఖసీమ బొత్తుగా లేదు—కంఠము:— కృకాటిక (అనగా కంఠముయొక్క వెనుకభాగము;) యంతయును అన్యపదార్థముతో నిండియున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ లేనేలేదు. తల కుడివైపునకుగాని, ఎడమవైపునకుగాని త్రిప్పుట యసాధ్యము.—వీపు:—ఎత్తైనది



21 వ పటము — వెనుకభారము

తల:— కొంచెము పెరిగినది. ముందుకు ఒరిగినది.— నొసలు:— దిండ్లేర్పడినవి.— కండ్లు:— ముందునకు ఉబికినవి. (ఇందు సరిగా కనబడుట లేదు)— ముక్కు:— స్వాభావికము— నోరును, గడ్డమును:— కొంచెము లావెక్కినవి— ముఖము— ముఖసీమ లేదు.— కంఠము:— పెరిగినతల యెంతలావున్నదో అంతలావున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమయు లేదు.— వీపు:— బాగుగా నెత్తయినది.



22 వ పటము వెనుకభారము

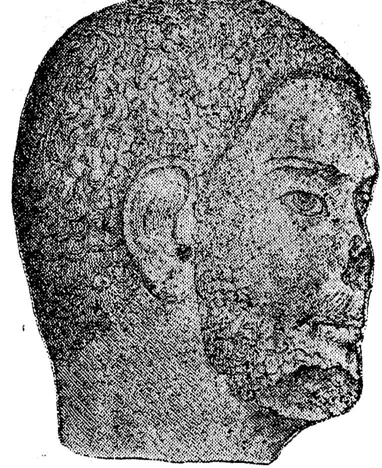
తల:—కొంచెము పెరిగినది. ముఖ్యముగా వెనుక భాగమున పెద్దదయినది.— నొసలు— దిండ్లేర్పడినవి, మిగుల వెడలుపయినది—కండ్లు:— స్వాభావికములు— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:— స్వాభావికము. —ముఖము:— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:— —మిక్కిలిలావు. శిరః పృష్ఠసీమ లేదు. కుడిప్రక్కను మిగుల లావెక్కి త్రాడేర్పడినది.



23 వ పటము వెనుకభారము

ఇది 22 ప్రకృతియందు కనబరచియుండువాని బాల్యావస్థయందు తీయబడిన తేజోలేఖనము.

తల:—దాదాపు స్వాభావికము.— నొసలు:—స్వాభావికము. కండ్లు:— స్వాభావికములు.— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:—స్వాభావికము.— ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము. కంఠము— కొంచెము లావెక్కినది. శిరఃపృష్ఠసీమ ఇదివరకే లేదు. (బాల్యమునందే శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు.)



24 వ పటము వెనుకభాగము

(ఇది యొక పారసీకుని విగ్రహము)

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము. శిరఃపృష్ఠమునం దుండవలసిన పల్లము పూడిపోయినది.— నొసలు:—స్వాభావికము.—కండ్లు:—స్వాభావికములు.— ముక్కు:— మొదట మాకు దొరకిన విగ్రహమునందు పోయియేయున్నది. నోరు:— స్వాభావికము:-ముఖము:-ముఖసీమ స్వాభావికము.-కంఠము:- కొంచెము లావెక్కినది, శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు.



25 వ పటము

పృష్ఠభారమును. పార్శ్వభారమును.

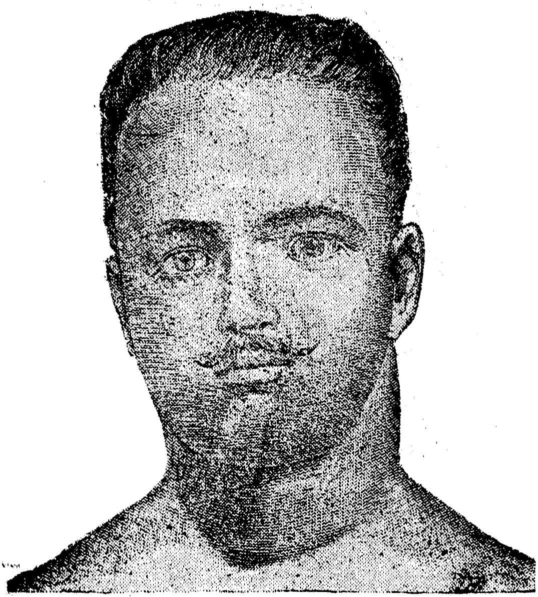
(పురాతన రోమకదేశీయుని విగ్రహము)

తల:_కొంచెము పెరిగినది. ముఖ్యముగా శిరఃపృష్ఠము పూడినది._నొసలు:_కొంచెము దిండ్లేర్పడినది _కండ్లు:_స్వాభావికములు._ముక్కు:_స్వాభావికము:_నోరు:—స్వాభావికము:__ముఖము:__ముఖసీమ స్వాభావికము_కంఠము:_కొంచెము లావెక్కినది; శిరఃపృష్ఠసీమబొత్తుగా లేదు.

# ౯ మిశ్రమభారము

రోగపదార్థం ఒకేవైపున ఉండటం అరుదు. రెండు మూడు రకాల భారాలుగూడాఉండి వాటికి సంబంధించిన లక్షణాలుగూడా తరచుగా కన్పడుతూ ఉంటవి. సర్వసాధారణముగా ముందుభారంతో యేదోఒకపార్శ్వభారం కలిసిఉంటుంది. (8, 10, 18, 19 పటములచూడుము) వెనుక భారముతో ఏదోపార్శ్వభారం కలిసి ఉంటుంది. (22,25, పటములచూడవచ్చు) కొందరియందు ముందు, వెనుకభారములు రెండును కలిసి యుండుటయు కద్దు.

అన్నిటికంటె మిక్కిలి ప్రమాదకరమైనది సర్వభారము. (దీనినే సార్వత్రిక భారమందురు.) (26, 27, 28, 29, 30, 31 32,33, 34 మొదలగు పటములనుచూడవలసినది.) అట్టివారికి, నాడీవ్యాధులు, చికాకు, అసంతృప్తి, చపలచిత్తము ఉంటవి. అట్టివారికి ఏతరుణవ్యాధివచ్చినా ప్రమాదకరంగానే పరిణమిస్తుంది. దేహము యావత్తూ రోగపదార్థముతోనిండి యుంటుంది గనుక వారుచిక్కియుండక బలసియున్నట్లు కన్పిస్తూ ఉంటారు. అట్టివారు బాగా ఆరోగ్యవంతులనే సామాన్యజనులు అనుకుంటూఉంటారు. వారికేవీ తరుణవ్యాధులురావు గనుక రోగముందనే ఎవరూ అనుకోరు. అట్టివారు అకస్మాత్తుగా చనిపోతే యింతఆరోగ్యవంతుడు ఇంతబలశాలి ఇంతతొందరగా ఏలా చనిపోయినాడని అనుకుంటారు.



26 వ పటము సార్వత్రికభారము

(ఎడమభాగమున నధికము.)

కంఠము:_ కొంచెము పెరిగినది, ఒరిగినది _ నొసలు:_ ఎత్తుగా నున్నది. దిండ్లు కలిగియున్నది:_ కండ్లు:_ చంచలములు ముక్కు:— ఒకతరబడిగా స్వాభావికము:— నోరు:— తెరచి యున్నది:— ముఖము:— ముఖసీమ లేదు. (ఇాదు స్పష్టముగా గవబడుట లేదు.) — కంఠము:— లా వెక్కినది. ముఖ్యముగా నెడమ భాగమున నెక్కిన లావు.



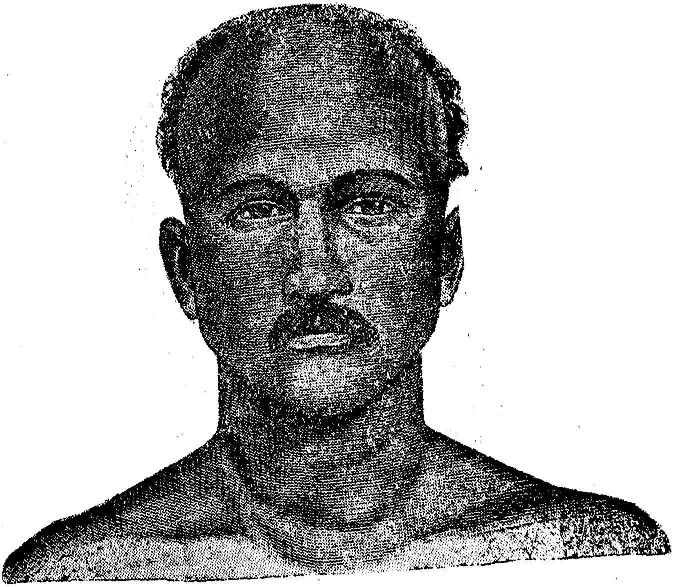
27 వ పటము సార్వత్రికభారము

28 వ ప్రకృతియందు కనబరచబడిన వానియొక్క వెనుకచూపు విగ్రహము. తలకుపైని రెండు మూలలేర్పడి చదరముగానుండు రూపము ముఖ్యముగా జ్ఞాపక ముంచుకొనదగినది. కంఠముయొక్క లావును గమనింపదగినదే.



28 వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:—కొంచెము పెద్దది:— నొసలు:— దిండ్లు కలిగి యున్నది.—కండ్లు:— స్వాభావికములు:—ముక్కు:— కొంచెము చిన్నది:—నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది. ముఖము:— ముఖసీమ బొత్తుగా లేదు.—కంఠము:—అంతటను లావెక్కినది ఇటునటు త్రిప్పుటకు సాధ్యముగాదు. శిరఃపృష్ఠసీమయు బొత్తుగా గలిసిపోయినది.



౨౪ వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెద్దది:— నొసలు:— అద్దపు రేకు వలె తళుకు గలిగి యున్నది.— కండ్లు:— కొంచెము మూసికొని పోయినవి.— ముక్కు:— కొంచెము లావెక్కినది:— నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది.— ముఖము:— చదరముగా నున్నది. ముఖసీమ కలిసిపోయినది (ఇందు కనబడదు.)— కంఠము:— లావు. ఇటునటు త్రిప్పుటకు వీలు లేదు. శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు. (ఇది యుండగపడదు.)

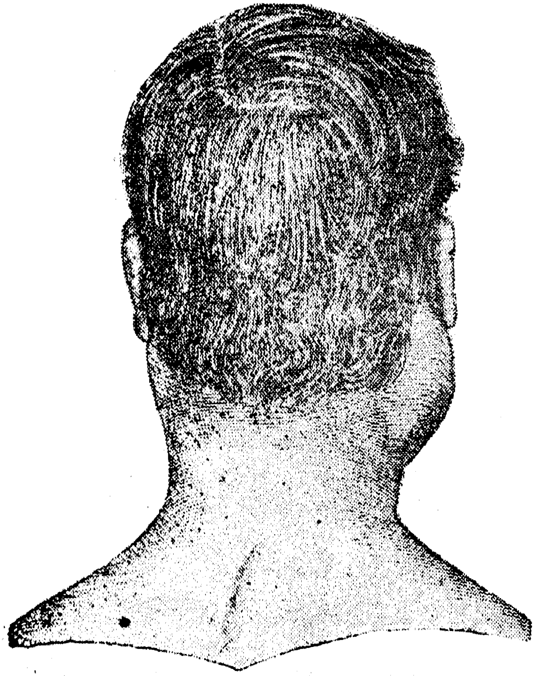
28, పటములో నున్నట్లు రోగపదార్థం మెత్తగాఉండి రోగి దేహము ఉబ్బియున్నవరకూ, కొంతలో కొంత, రోగనివారణ కావడానికి వీలున్నది. రోగపదార్థం గట్టిపడి 29 వ పటములో వలె లేక, 33, 34 వ పటములలోవలె ఉండి దేహమంతయు ఎండిపోయినరోగికి ఎంతకష్టపడ్డా కొంచెము ఉపశాంతిమాత్రమే గల్గును. రోగనివారణ గావడం బహు అరుదు. ఈ స్థితిలో కూడా వంటిలో ధాతుశక్తి బాగాఉండి రోగి వయస్సులో ఉంటే నయమగుటకు అరుదుగా అవకాశాలున్నవి.

---



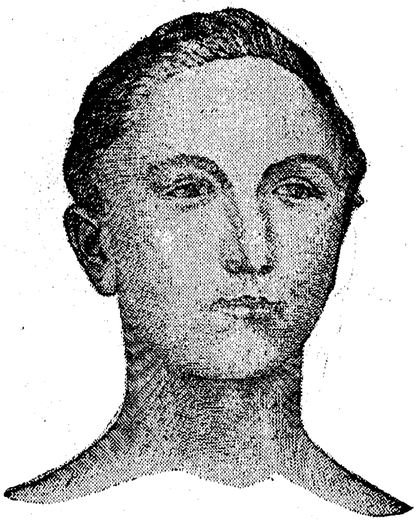
30 వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెద్దది.— నొసలు:— సాధారణముగా స్వాభావికము.— కండ్లు:— చంచలములు.— ముక్కు స్వాభావికము. — నోరు:— కొంచెము తెరచి యున్నది.— ముఖము:— కురూపము. పయికంటె కింది భాగము వెడలుపు. ముఖసీమ లేదు. (ఇది యందు కనబడదు) కంఠము:—కొంచెము లావు.



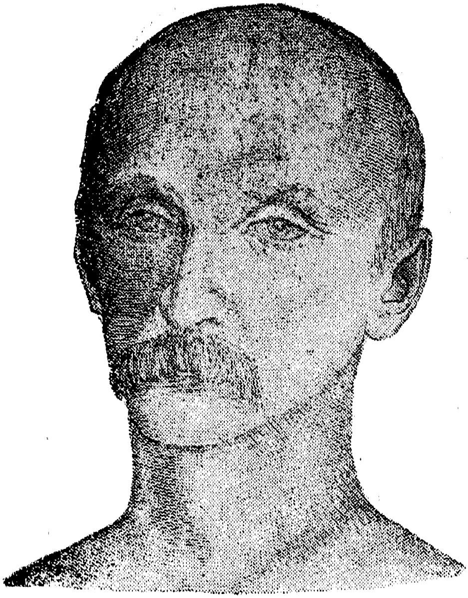
31 వ పటము సార్వత్రికభారము

ఇది 30 వ ప్రికృతియందలి పురుషుని వెనుక చూపు విగ్రహము. కుడి చెవికి దిగువనుండు వాపును, విపరీతముగా లావెక్కి యిటునటు కదలించ వీలులేని కంఠమును, నిందు స్పష్టముగా గనబడుచున్నది.



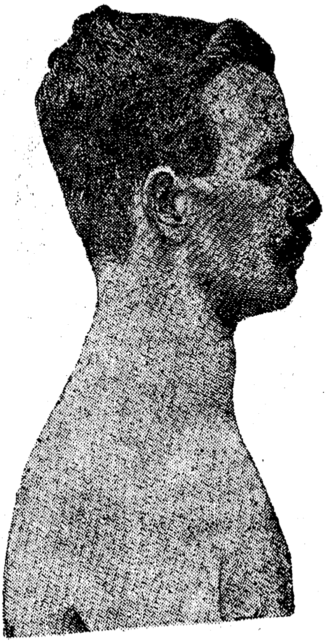
32 వ పటము - సార్వత్రికభారము

తలః_ ఆకృతి స్వాభావికము. పయిని వెడలు పెక్కువ,
నొసలుః_ పయినుండి దిగువకు వ్యాపించు నన్యపదార్థభార
మును కనబరచుచున్నది._ కండ్లుః_ స్వాభావికములు._ ము
క్కుః_ స్వాభావికము._ నోరుః—స్వాభావికముః_ ముఖముః_
పాలినదిః_కంఠముః_బిగిసి యున్నది. కదల్చుటకు వీలులేదు.
కొంచెము లావెక్కినది.



## ౩౮ వ పటము - సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెరిగినది. పయిని వెడల్పెక్కువ దిగువను మిగుల సన్నము:— నొసలు:— పయిన వత్తిడి గలిగి యున్నది:— కండ్లు:— కొంతవరకు మూసికొని పోయినవి:— ముక్కు:—స్వాభావికము:—నోరు:—స్వాభావికము:— ముఖము:— పాలినది. కురూపముగా నున్నది —కంఠము:—లావెక్కినది. ఇటునటు త్రిప్ప సాధ్యముకాదు.



34 వ పటము - సార్వత్రికభారము

రూపము:— అస్వాభావికము: — భుజములు:— చాల క్రిందకు వ్రేలబడియున్నవి. అనగా నుండవలసినచోట్ల నుండక దిగబడి పోయినవి:— తల:— అంచు లేర్పడినవి. వెనుకభాగమున మిగుల ఎత్తుగానున్నది:— నొసలు:— స్వాభావికము:— కండ్లు:— స్వాభావికములు:— ముక్కు:— స్వాభావికము:— నోరు:— స్వాభావికము:— ముఖము:— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:— కొంచెము లావెక్కినది. తల వెనుక సీమ రేఖ కనబడుట లేదు.

(6)

# లోపలి అవయవములయందలి వ్యాధులు

మందువైద్యులు పెట్టేపేర్లతో మన నిదానానికేమీ సంబంధము లేదు. ఈ నిదానశాస్త్రప్రకారం ప్రతిరోగానికి ఒకపేరు పెట్టడం మనపని కాదు. ఏ అంతరవయవము బాగా రోగగ్రస్తమయిందో మన నిదానంవల్ల తెలుస్తుంది. మనము ఏ చిహ్నాలనుబట్టి ఈ సంగతి తెలిసికొంటున్నామో దానిని ఈ క్రిందచెప్పబోవుచున్నాను.

రోగము ఏదైనప్పటికి, భారంఏదైనప్పటికీ, జీర్ణావయవాలు చెడిపోనిదే యే రోగము రాదు. ఏ భారమూ ఉండదు. వీని లోనే రోగము ఆరంభమగుతుంది. వీనిలోనే రోగపదార్థం చేరుకుంటుంది. జీర్ణక్రియ యెంతగా చెడిపోయిందో జీర్ణావయవాలలో నెంతగా రోగపదార్థం పేరుకుందో అంతగా వాని యందలి జీర్ణక్రియ తగ్గిపోతుంది. మొదటిలో రోగపదార్థం చేరేటప్పుడు అంతరవయవములలో తరుచుగా బాధలుగల్గి నందున రోగికి రోగము ఉన్నదనే తెలియదు. ఆరోగ్యస్థితిలో జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడు, మన కేమీ తెలియకుండానే, జరిగి పోతుంది. ఆరు బైటఉండి కష్టించి, పనిచేసుకునేవారిలో, జీర్ణ క్రియవలన యెట్టిబాధా గల్గదు. చాలామందికి కడుపులోను ప్రేగులలోను నొప్పిగా నుండినా, భరింపలేని బాధలు లేనంత వరకూ, తాము అదృష్టవంతులమనే, చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఆరోగ్యవంతుని గురించి చెప్పినట్లు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యస్థితి గలవానిని ఇంతవరకూ చూడలేదు. రోగపదార్థం గట్టిపడి జీర్ణావయవాలలోపల, అంతాగూడా, పచ్చిపుండ్లే

ఉన్నపుడు మలబద్ధకము, అతిసారము, మొదలగు వ్యాధులు వస్తూయుండే స్థితి మిక్కిలి ప్రమాదకరమైనది. మలబద్ధకము, అతిసారముకూడా లోపలనున్న వేడిచేతనే వస్తవి. ప్రేగుల యందలి ఆమత్వచము ఉత్కృష్టమయిన వేడివలన ఆరిపోయి నపుడు, మలబద్ధకము కల్గుతుంది. అందువలన మలములోని తడికూడా ఇగిరిపోయి మలముకూడా కట్టిపడుతుంది. దానిని ప్రేగులు వెలువరింప లేకపోయినపుడు, మలబద్ధకము అంటాము. అతిసారము ప్రేవులయందు మలాలను వెలువరించే సామర్థ్యం నిలచియుండి. ప్రేగులయందలి వేడివలన, ఆహారసారం, తిన్నగా పిండబడకమునుపే జీర్ణంగాని ఆహారసారం మలముగా వెళ లింప బడినయెడల దానికి అతిసారమనిపేరు. ఈ రెండురోగ ములయందును జీర్ణక్రియలో క్రమము నశించినది. తిన్నపదార్థ మందలిసారం సంపూర్ణముగా దేహమునకు లభించుటలేదు. దేహమునందలి రోగపదార్థంకూడా క్రమక్రమముగా వృద్ధి పొందుతున్నది. దీనితో రక్తములోని పాటవము, క్రమక్రమ ముగా, తగ్గిపోయి, దేహము కృశించి పోవుచున్నది. బలకరము లని చెప్పబడే, ఆహారాలు, వారికి ఇచ్చినా, దౌర్బల్యము వృద్ధి పొంది, దేహము నానాటికి కృశించుచున్నది. దీనినిబట్టి మన కేమి తెలియుచున్నది ? ఆహారపదార్థాలు ఎంతబలమైనవైనా జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే, దేహానికి బలంరాదు.

కనుక రోగం ఏదైనప్పటికి జీర్ణక్రియ చెడిందని గుర్తు పెట్టుకో వలయును. రోగపదార్థం, కుడివైపున జేరితే, కుడివైపుననుండే, జీర్ణావయువాలు, రోగపదార్థము, ఎడమవైపున జేరితే, దేహంలో

ఎడమవైపుననున్న, జీర్ణావయవాలు, రోగగ్రస్తము, లగుతవి. బాధలుగూడా, ఆయా అవయవాలలో కన్పడును. ఈ బాధలు అపుడపుడు రావడంకద్దు. ఎడ తెగకుండా ఉండటంకద్దు. ఇట్లే రోగపదార్థం వెనుకగా చేరినపుడు, దేహములో వెనుకవైపున నుండే అవయవాలు రోగగ్రస్తములగుతవి. మూలవ్యాధి వస్తుందని యీవరకే వ్రాసినాను. రోగపదార్థం ముందుగా జేరినపుడు గూడా, జీర్ణావయవాలు చెడి బాధలు గల్గుతవి. కాని జీర్ణక్రియ యేదో విధంగా జరుగుతుంది. తిన్నపదార్థం వంటపట్టుతుంది. సక్రమముగా చేసే తొట్టివైద్యముతో కలిపి, పథ్యము చేస్తే రోగము నయమగుతుంది.

జీర్ణావయవాలలో పైత్యకోశము ఒకటి. ఇది దేహములో కుడివైపుగానుంటుంది. ఇదికుడివైపుప్రక్క యెముకలకు లోపలగా ఉంటుంది. కుడివైపు రోగపదార్థంచేరి నపుడు, ఈ పైత్యకోశం రోగగ్రస్త మగుతుంది. రక్తములోనుండి చేదు ద్రవాన్ని యిది స్వీకరించుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడయితే పైత్యకోశము రోగగ్రస్తమగునో, రక్తములోని యీ పైత్యరసము స్వీకరింపబడక, అదిరక్తములోనే తిరుగుతూ చర్మము పచ్చబడేటట్లు చేస్తుంది. మూత్రము, కన్నులు, గోళ్ళు, గూడా పచ్చబడేటట్లు చేస్తుంది. చర్మము పచ్చగా నున్నపుడు, పైత్యకోశముచెడిపోయిందని గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. పైత్యకోశంచెడినపుడు చెమట ఎక్కువగా పోస్తుంది. రోగపదార్థము కుడివైపున జేరిన వారికి చెమట ఎక్కువగా పోస్తుండుటవల్ల రోగము త్వరగా నయమగునని వ్రాశాను. అట్టివారికి తరచుగా పాదాలు

కూడా చెమటపోస్తుంటవి. ఇది అసహ్యామైన లక్షణమేగాని దేహములోనుండి రోగపదార్థం త్వరగా వెళ్ళిపోవడానికి సహాయం చేస్తుంది. దేహములోనుండే మాలిన్యములు సాంతముగా వెడలిపోయిన తర్వాత చెమటకూడా ఆగిపోతుంది తర్వాత యేమీాప్రమాదం సంభవించదు. దేహములో రోగపదార్థం వెడలిపోకమునుపే, మందులతో, బలవంతముగా చెమటనణచి పెట్టేడల, వెడలిపోవలసిన రోగపదార్థము దేహములోనే నిలవయుండి, అక్కడనుండి, ఏదో ఒక ప్రాణావయవంలోజేరి ప్రమాదం గల్గిస్తుంది. అందువలన మందుతో చెమట నెపుడూ అణచివేయరాదు. మూత్రపిండములు దేహమునందలి ద్రవరూప మలముల వెలువరించుటకేర్పడినవి మూత్రము చూచినపుడు మనమూత్రపిండములుతిన్నగానున్నవో లేవోమనకు తెలియును. ఆ వివరములు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములలో చెప్పియే యున్నాను. రోగపదార్థం వెనుకగా జేరినపుడునూ, ఎడమవైపున జేరినపుడునూ, చెమట తిన్నగా పోయదుగాన, మూత్రపిండములకు ఎక్కువగాపని తగులును. అందువలన అవిచెడిపోవును. కన్నులకు దిగువగానీటితిత్తులు కన్పించినయెడల, మూత్రపిండములుచెడినవని గుర్తింపవచ్చు. స్త్రీలలో జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా చెడిపోయినయెడల జననేంద్రియవ్యాధులు గల్గును. రోగపదార్థం ఎక్కువగా జేరి, చిరకాలం గడచినపుడే, జననేంద్రియాలు చెడిపోవుచుండును. సృష్టితంత్రము ఆగిపోకుండా జరుగుటకు ప్రకృతి ఇట్టి సహాయం చేసియున్నది. వెనుకవైపు రోగపదార్థంగలవారికి ప్రేగులయందు వత్తిడిగల్గును. గర్భకోశము ప్రేగులలో వత్తిడివలన, వెనుకకిముందు ఒరుగుటయు, క్రిందికి

జారుటయు సంభవించును. లేక జననేంద్రియాల లోపలనే రోగపదార్థం చేరి, వాటియొక్క క్రియలను చెడగొట్టును గొడ్రాలితనము, గర్భస్రావము, అకాలప్రసవము - కష్టప్రసవము మొదలగునవన్నియు ఈ తెగలోనివే వెనుకభార మున్నవారికి పాలు కూడా సరిగానుండవు - లేకపోవుటయూకద్దు. ఈ విధంగా వెనుకభారం సంతానానికి అవరోధం కల్పించుతూ ఉంటుంది. దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువగా చేరుతూ ఉండి, సరిగా చెమటపోయకపోతే, మేహవాతంవస్తుంది. చెమటబాగా పోయదుగనుక, ఎడమభారమున్నపుడే మేహవాతం వచ్చును. ఎడమవైపు భారమున్నపుడల్లా మేహవాతం వస్తుందని ఊహించుకోవచ్చు. అయితే ఈ మేహవాతము మొదట్లో రాదు దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువగాజేరి అది చివరలకంటవ్యాపించి, వెడలిపోవడానికి మార్గము లేనపుడే మేహవాతం వస్తున్నది. అదియును, గాలిలో ఆకస్మికముగా, సంభవించే చల్లదనంవల్ల సంభవించుచున్నది. గాలి చల్లబడుట వలన, సంధులు ముడుచుకొనుటయు, వెనుకజేరినపదార్థము నందు మండమేర్పడి, బాధగల్గుటయు, దీని లక్షణములు.

రోగపదార్థము వెడలిపోక నిలువయుండి గట్టిపడిన మొదల అంతకంటె కఠినమైన ఆమవాతముగా పరిణమించును. పొడిగాలితో చేరిన మేహవాతపు చికిత్సవలనకూడా, రోగపదార్థం గట్టిపడి, ఆమవాతం గల్గుచున్నది. అందువలననే ఆమవాతం నయముచేయడం చాలా కష్టము మేహవాతం నయముచేయుడం తేలిక. ఈ రెండువ్యాధులుకూడా ఎడమ

భారములోనే తటస్థించును. ఎడమభారము ప్రధానముగా నున్నపుడల్లా మేహావాతమో, ఆమవాతమో వస్తుందని మనము చెప్పవచ్చు. ఎడమభారం ప్రధానంగా నున్నపుడు, అదివరకే ఆమవాతం మేహావాతం ఉంటేయుండవచ్చు. ఎడమభారానికి తోడుగా వెనుకభారంగూడా వుండి, వానికితోడుగా మూత్రపిండములుగూడా రోగగ్రస్తములయితే ఆ వ్యాధి నివారణ చాలా కష్టం. ఎందువల్లనంటే మూత్రపిండములద్వారా, దేహమునుండి వెడలవలసిన ద్రవరూపమలములు, నిలిచి పోయి దేహమును మరింత రోగగ్రస్తము చేయును.

దేహములో హృదయకోశము ఎడమవైపునఉంటుంది గనుక ముందుభారంతో ఎడమభారంకలిసి ఉన్నప్పుడు హృదయకోశ వ్యాధులు రాగలవు అన్నింటిలోకి అత్యంతకఠినమైనవి శ్వాస వ్యాధులు. ఒక రోగికి శ్వాసబాధను గల్గిస్తూఉండినా వైద్యుడు శ్వాసవ్యాధిఅని నిదానంచేసినా అప్పటికేదేహం మిక్కిలిగా రోగపదార్థంతో నిండియున్నదని గ్రహింపవలెను. ముఖనిదాన శాస్త్రమువచ్చినవారు ఈ వ్యాధిని చాలాతరుణస్థితిలోనే గుర్తింపగలరు. సరిఅయిన చికిత్సచేసినయెడల అన్ని యితర వ్యాధులవలెనే ఈవ్యాధియు తేలికగా నయమగును. ఊపిరితిత్తులు ప్రత్యేకంగా రోగగ్రస్తం కావనియు దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండియున్నపుడే ఊపిరితిత్తులుచెడుట తటస్థించుననియు నిదివరకే చెప్పియున్నాను. దేహమంతా అదివరకే రోగపదార్థంతో నిండియుండకున్న మురికిగాలిఅయిననూ ఊపిరితిత్తులను సంపూర్ణముగా చెడగొట్టజాలదు. జ్వరము మందు

లతో బలవంతముగా అణచిపెట్టబడినపుడే సామాన్యముగా శ్వాసకోశవ్యాధులుగల్గును. మందు వైద్యులకు జ్వరముయొక్క నిజస్వభావము తెలిసియున్న యెడల వారు చేదుమందులతోనూ రసవిషాదులతోనూ నయముచేయుటకు ప్రయత్నింపరు. వారికి రోగస్వభావము తెలియకపోవుటవలన పాడుమందులు వాడుటయు దానికిఫలితముగా శ్వాసకోశవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. రోగపదార్థముముందు శిరస్సుకంతా వ్యాపించి చిట్టచివర కూపిరి తిత్తుల బాధించును. అందువలననే ఊపిరితిత్తులు కిందినుండి చెడక పైనుండిచెడ నారంభించును. ఒక్కొక్కప్పుడు శిరస్సునకంటరోగపదార్థము వ్యాపించకముందే కంఠమునుండియే క్రిందికి మరలును. 38 పటము చూడుము. ఇట్లు రోగపదార్థము ముందు క్రిందనుండిపైకిపోయి పైనుండి క్రిందికిదిగుచున్నది. అందువలననే శ్వాసకోశవ్యాధులలో ముందు పైభాగములుచెడుతవి.క్షయ రోగుల్లో చాలామంది చిన్నతనంలో లావుగను వర్తులముగను ఉంటారు. అప్పుడు వారిని చూచినయెడల వారి ఉదరమునందు కండలను, పైకి పీడనమును, కల్పించును. ముఖముబ్బి, నిగనిగలాడుతుంటుంది. చివరకు ముఖము పలుకలు తేలుతుంది. (37, 38, 39, పటముల చూడవలసినది) తర్వాత నోరు తెరుచుకొనును. నిద్రలో తప్పకుండా తెరుచుకుంటుంది. మొదట్లో రెండు పెదవులకు కొద్దిగా దూరముండి క్రమక్రమముగా, ఎక్కువ దూరమగును. తర్వాత, ముక్కులోపలి భాగం వాచి జలుబు, ఉబ్బసము, మొదలగునవి ఆరంభించును. ముక్కులోపలిభాగం నల్లబడుటయు గలదు. దీనివలన రోగం బాగా

ముదిరిందని గుర్తింపవచ్చు. దేహమంతయు, లావుగా నున్నంత వరకూ, ముక్కుకూడా లావుగా ఉంటుంది. రోగం ఆరంభించి దేహము ఎప్పుడుసన్నబడుతుందో, ముక్కు అప్పుడు పైనుండి సన్నపడనారంభిస్తుంది. అప్పటితో రోగంకూడా చాలా ముదిరి పోతుంది. తలలో ఆటే మార్పులురావు, రోగపదార్థం, కంఠము నుండేకిందికి మరలుతుంది. అందుచే కంఠము పొడవగుతుంది. భుజములు దిగబడిపోతవి.

తిరిగి చెప్పుచున్నాను. క్షయరోగులుచిన్నపుడు లావుగాఉంటారు. 37, 38, 49, 51, పటముల చూడుము. ఇందులోఉండే పిల్లల తలలు లావుగా ఉన్నవి. వీరందరికి గండమాల ఉన్నది క్షయ ప్రవణత ఉన్నది. అపుడే వీరందరికి చికిత్సచేస్తే క్షయవ్యాధి రాకుండాపోతుంది. వీరికి రోగపదార్థం తల్లి తండ్రులద్వారా సంక్రమించవచ్చు. లేదా, చిన్నపుడు పెంపకములో రావచ్చు. లేదా, చిన్నవయస్సులో మందులతో చేసిన చికిత్సలవల్లనూ ఈ వ్యాధి రావచ్చు.

దేహ మెపుడును రోగపదార్థమును వెలువరించుటకే ప్రయత్నించుచుండును. అందువలననే జలుబు, దగ్గు, వగైరా వ్యాధులు వచ్చుచుండును. ఇవే ఉండి ఉండి వచ్చుచున్నను, ఎడతెగకుండా ఉన్ననూ క్షయవస్తుందా అని గుర్తుంచుకోవలెను. ముందు భాగములందు ఇట్టి జలుబు దగ్గులు వచ్చుచున్నను రోగి చిరకాలమువరకూ, జీవించును. ముందుభాగము గల వారికి, క్షయరోగం వచ్చిననూ, వారు ముసలితనమువరకూ

జీవింతురు. రోగపదార్థము వెనుకగా చేరినను. ఎడమవైపుగా చేరినను, వారియందలి ధాతుశక్తి రోగమును, వెలువరింప జాలదు. దేహము వ్రణములుగాను, కురుపులుగాను ఆ రోగ పదార్థమును వెలువరించటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. సరిఅయిన చికిత్స చేసినయెడల దేహమునుండి, మురికిపదార్థము వెలువడి రోగము తగ్గును.

దేహములో ధాతుశక్తి తగ్గియున్నవారియందు రోగపదార్థము వెడలక కాయలుగను, కంతులుగను, నిల్చిపోవును. తర్వాత క్షయ సూక్ష్మజీవులను క్రిములు ఈ రోగపదార్థమందే పుట్టు చున్నవి. వ్రణములు గల్గినపుడు, చీముగా ఏదివచ్చుచున్నదో దేహమునందు ధాతుశక్తి తగ్గియున్నవారిలో, ఆరోగపదార్థ మందే క్షయ సూక్ష్మజీవులు, పుట్టుచున్నవి. ఆగ్రంధులు వ్రణ ములవలె బాధలు గల్గింపవు. అందువలన రోగికి తనస్థితియెంత అధ్వాన్నముగా ఉన్నదో తెలియదు. దేహములో శక్తి తరుగు తున్నా, బాధలు లేవుగనుక, తనకు మృత్యువు ఎంతసన్నిహిత మైనదో అతను కనిపెట్ట జాలడు.

మూలవ్యాధి అంతర విద్రధులు, కర్కటవ్రణగంధులు, మొద లగు వాపుతో కూడిన మాంసపుగడ్డలన్నియు పైవిధముగ ఏర్ప డినవేను. ప్లేగుగడ్డలుకూడా యిట్లు ఏర్పడినవే. అయితే ప్లేగులో రోగపదార్థం వెడలిపోవుటకు ప్రబల ప్రయత్నం జరుగుతూ ఉంటుంది. క్షయగ్రంధుల్లో దేహములోని ధాతుశక్తి చాలా తగ్గిఉంటుంది, గనుక బహిరంగమైన వ్రణములురాక, లోపల అవయవములను రోగపదార్థం నశింపుజేస్తూ ఉంటుంది. కుష్ఠు

వ్యాధిలో కూడా, కాలివేళ్ళ చివరలందును, చేతివేళ్ళ చివరలందును, ఇట్టి ఎండిపోయిన గడ్డలుంటవి. ఈగడ్డలు, మొట్టమొదట, చెమటపోయుని చర్మము లోపలచేర నారంభించును. కాయలు, కణుతులు, ఉన్నపుడల్లా దేహములో విపరీతముగా రోగపదార్థం వున్నదని దానిని వెలువరింపగల ధాతుశక్తి దేహములో లేకపోయినదని మనం గుర్తుంచుకోవాలి. అందువలననే బహిరంగ వ్రణాలు గలుగక, కాయలు, కంతులు, వృద్ధిపొందుతున్నవనియూ, మనము గుర్తుపెట్టుకోవలెను.

రోగపదార్థము ముందుభాగంగా, వ్యాపించినపుడు, ప్రాణావయవాలు, గట్టిగా పనిచేస్తూ వుంటాయిగనుక బహిరంగ వ్రణాలు లేస్తాయి. రోగపదార్థం వెనుకగా వ్యాపించినపుడు, నాడీమండలములో, రోగపదార్థము నిండియుంటుందిగనుక, నాడీశక్తి తరిగియుంటుంది. అందువల్ల బహిరంగ వ్రణములు గలుగక లోపలనే కాయలు, కంతులు వృద్ధిపొందుతవి.

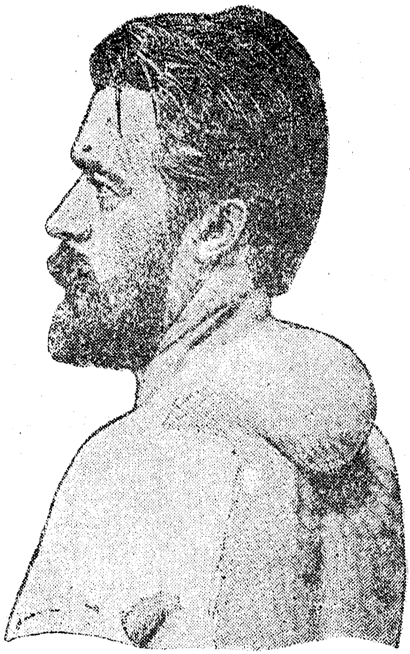
దేహమునందలి ధాతుశక్తిని, మనము వృద్ధిచేయగలిగినయెడల, ఈ కణుతులు, కాయలు, మెత్తపడి, వ్రణములుగానై వెలువడిపోవును. ఆ వ్రణములతో దేహమునందలి రోగపదార్థం కూడా వెలువరింపబడి ఆరోగ్యం కల్గుచున్నది,

ఒకరు అనేకవత్సరాలుగా దృష్టిచెడి చూడలేకుండిరి అతనితలపై అనేక చిన్నచిన్న కాయలుండెను. అవి ప్రతి సంవత్సరం వృద్ధిపొందుచుండెను. అతను మాచికిత్సాలయములో తొట్టివైద్యము చేసెను. అతని దేహమందు ధాతుశక్తి వృద్ధిపొందెను. నెత్తిమీదికాయలుతగ్గి రెండుబుగ్గలుమీదను కురుపులువేసి చాలా

చీముకారిపోయినది. కన్నులలోని మాంద్యము నానాటికి తగ్గిపోతూ చివరకు దృష్టిబాగుపడెను. ఇప్పుడతనికి చత్వారమైనను లేదు. ఇంకొకడు 20 సంవత్సరములవాడు చేతిమీద, ముఖముమీద, పులిపిరికాయలు లేచెను. అతనికి గాలిలో దిరుగుట అలవాటు. చికిత్సతో నిమిత్తము లేకనే దీనితోనాతనికి స్వాస్థ్యసంకటముగల్గెను. అతనిచేతిపై పెద్దవ్రణము లేచి చిరకాలము చీముకారుచుండెను. ముఖము, చేతులమీదనున్న పులిపిడికాయలు ఒకేతూరి నయమైనవి. దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధియై ప్రకృతియే చికిత్సచేసినది.

శ్వాసాశయ వ్యాధివంటిదే కుష్ఠు. ఇది వేడిదేశములందు గల్గును. తీవ్రమగు రోగపదార్థభారముచేతను జ్వరము, సవాయి, మొదలగు వ్యాధులకు వాడిన రసము మందులవలనను పాదరసము వాడుటచే దేహమునందలి ధాతుశక్తి మిక్కిలి చెడునుగాన కుష్ఠు సాధారణము నయముగాదు. గడ్డలను వ్రణములుగా మార్చుటకే ప్రకృతి సదాప్రయత్నించుచుండును. వ్రణములుగల్గిన రోగపదార్థమంతయు చీముగా వెడలిపోవును. గాన చర్మము మెత్తపడి స్వేదముగలిగి కుష్ఠు నయమగును. ధాతుశక్తితగ్గి వ్రణము లేగలనిచో కంతులు నానాటికి బెద్దవై ఆయా అవయవములు కుళ్ళిత్తి నశించిపోవును. అన్ని అవయవములయందు ఏమార్పును లేకయే దేహములారిపోయి పీనుగులవలె సన్ననయిన వారును గలరు. ఇట్టివారికి దేహమునందలి రోగనివారకశక్తి నశించియుండును. కొన్ని అవయవములు నశించినను దేహమింకనూ దన పనులను జరుపుకొన శక్తిగల్గియుండుచో చికిత్స సులభము.

దేహమంతయు రోగపదార్థక్రాంతము యుండుటచే కుష్ఠును మందువైద్యులు అసాధ్యమని వదలివేసినారు. రోగులను బంధువులనుండియు హితులనుండియు విడదీసి దూరదేశమునకు బంపినను వ్యాధిమాత్రము తగ్గుటలేదు. వారి నిదానమట్లున్నది. ముఖనిదానశాస్త్రమునేర్చు విద్యార్థికిది సహితము ముందుగా తెలియును. దేహము రోగపదార్థక్రాంతమైన సంగతి వారికి తెలియును. కూనేచికిత్సను పట్టుదలతో నడుపగలమేని అనేకులను కుష్ఠువ్యాధినుండి రక్షింపగలము. దేహమునందు తగినంతధాతుశక్తియున్నంతవరకు ననేకులకు రోగనివారణ సులభము.



35 వ పటము - వెనుకభాగము

తల:—స్వాభావికము:—కంఠము:— ఎదర భాగము స్వాభావికము. వెనుక భాగమున లావెక్కినది:—వీపు:—విస్తార మన్యపదార్థ మేర్పడి పెద్దకంతి పెరిగినది. ఇందుచేతనే శిరస్సునకు నన్యపదార్థము ఎక్కలేదు.



36 వ పటము - ముందుభాగమును ప్రక్కభాగమును

(ఈ పిల్లవాడు గండమాల రోగి)

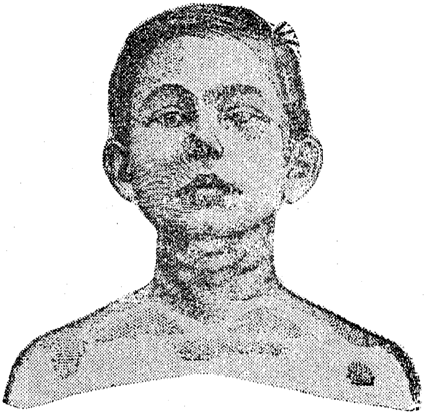
తల:—మిక్కిలి పెరిగినది:—నొసలు:—గుండ్లేర్పడినవి:—కండ్లు:—కొంతవరకు మూసికొనిపోయినవి:— ముక్కు:—లావెక్కినది:— నోరు:— తెరచియున్నది:— ముఖము:— ఇంచుమించుగా చదరముగా నున్నది. ముఖసీమ లేదు:— కంఠము:—మిగుల పొట్టిది, లావెక్కినది.



37 వ పటము - ముందుభాగమును వెనుకభాగమును

(గండమాల రోగి)

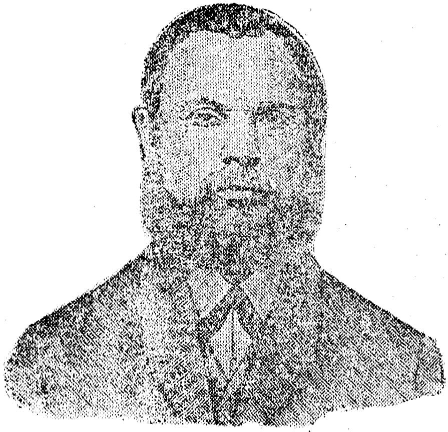
తల:—మిక్కిలి పెరిగినది:— నొసలు:— దిండ్లేర్పడినవి:— కండ్లు:— ఇంచుమించుగా స్వాభావికములు-ముక్కు:— లావెక్కినది:— నోరు:— తెరచియున్నది:— ముఖము:— ఇంచుమించుగా చదరము, ముఖసీమ లేదు:— కంఠము:— మిగుల పొట్టిది, మిగుల లావు.



38 వ పటము – ముందుభాగమును ప్రక్కభాగమును

(శ్వాసాశయరోగి)

తల:—పరిమాణ సంకోచము స్వాభావికము. క్రింద భాగమున వెడలు పెక్కుడుగా నున్నది:—నొసలు:—స్వాభావికము:—కండ్లు:— స్వాభావికములు:— ముక్కు:— లావెక్కినది. ఎప్పుడును మూడుచుండును. నోరు:—తెరచియున్నది ముఖము:—చదరము, ముఖసీమ సరిగా లేదు.—కంఠము:—ముడతలతో నిండి యున్నది. ఇటునటు కదులదు.



39 వ పటము - సార్వత్రికభారము

(శ్వాసాశయ రోగి)

తల;-పరిమాణము స్వాభావికము:- నొసలు:-స్వాభావికము: కండ్లు:-కొంచెము మూసికొనిపోయినవి. మందముగా నున్నవి.: ముక్కు:- కొంచెము లావెక్కినది:- నోరు:- తెరచియున్నది:- ముఖము:-చదరము: కొంచెము పొంగినది. ముఖసీమ లేదు. (ఇందు కనబడదు.)



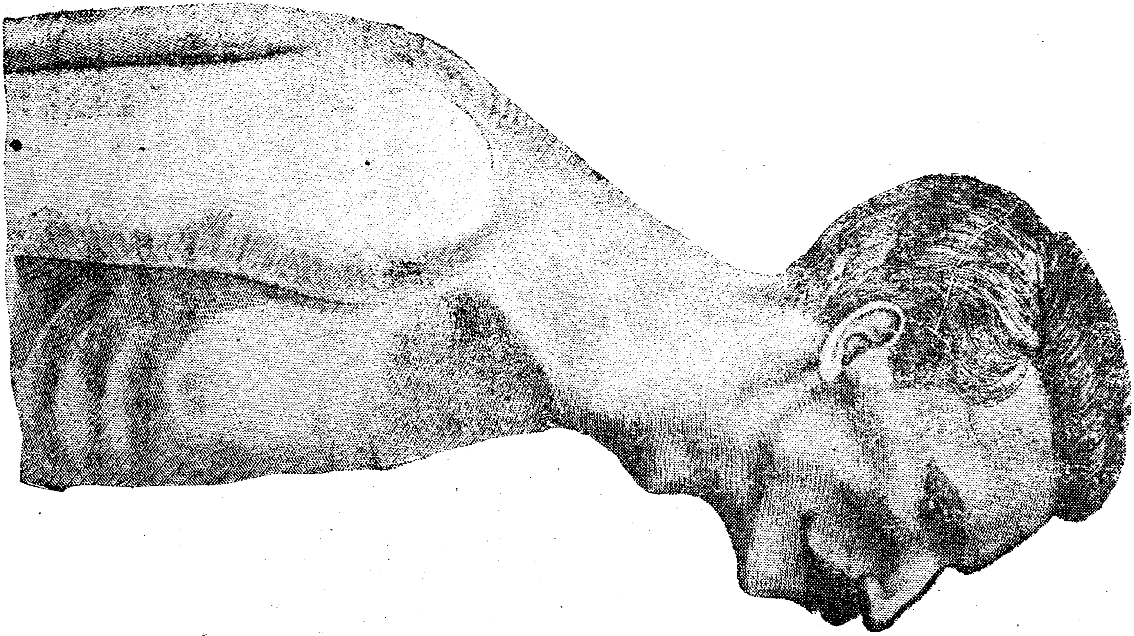
40 వ పటము

తల:— పరిమాణము స్వాభావికము:— నొసలు:— దిండ్లేర్పడినవి:—కండ్లు:—మందములు:—ముక్కు:—లావెక్కినది:— నోరు:— తెరచియున్నది:— ముఖము:— ముఖసీమ లేదు:—కంఠము:— కొంచెముపొడవు:—రొమ్ము:—కుంగినది.

---

41 వ పటముయొక్క విమర్శనము

ఆకృతి;—చిక్కియున్నది:—తల:— ముందుకువంగినది, పరిమాణము స్వాభావికము:— నొసలు:— స్వాభావికము:— కండ్లు:— మందములు:— ముక్కు:— స్వరూపము స్వాభావికము, లోపల మంటలు గలవు:—నోరు:—తెరచియున్నది:—ముఖము:—పలచగాను, బూడిదెరంగుగానున్నది. ముఖసీమ స్వాభావికము:— కంఠము;— మిగుల పొడవు. కదులదు. ముడులు కలవు. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము—రొమ్ము:—కుంగినది.



41 వ పటము - ముందుభారమును ప్రక్కభారమును (శ్వాసవ్యాధి గ్రస్తుడు.)

# ౧౧. రోగ నిదానము చేయుట

వివిధవ్యాధులందు ఉండే లక్షణాలు ఏ యే దశలలో ఆ లక్షణాలుంటాయో యిదివరకు వివరంగా చెప్పాను. రోగులయొక్క బంధువులయొక్క రోగములను నిదానముచేసి అవి యే స్థితిలోనున్నాయో తెలిసికోనేటందుకు అవుసరమైన సామర్థ్యం మీకు కల్గుటకు రోగులు వచ్చినపుడు ప్రత్యక్షముగా ఎట్లా నిదానం చేయాలో ఈ ప్రకరణము:లో చెప్పుతాను.

ఎవరికైనా పరిపూర్ణానుభవము గలగాలంటే నిరంతరము అభ్యసించితే కల్గుతుంది. నిదానముచేసేవారికన్ను ఆరోగ్యంగా వుంటే నిదానసామర్థ్యంకూడా తొందరగానే అలవడుతుంది. అడుగనిదే ఎవరికిని ముఖనిదానము చెప్పరాదు. దానివల్ల నింద, అపహాస్యం సిద్ధ మవుతుంది.

నాఅనుభవంలో నేను నిదానంచేసిన కొన్నివిషయాలను ఇచట వ్రాయుచున్నాను. దేహమందలిరంగు, కదలిక, వీనికి సంబంధించిన విషయాలు ఈ బొమ్మల్లోచూపటానికి సాధ్యంకాదుకాని అందు పేర్కొనబడిన వివరములు మాత్రము యిక్కడ జాగ్రత్తగా వ్రాయుచున్నాను.

10, 11 వ పటములో చూపిన ఆడపిల్లమనవద్దకు నిదానమునకు వచ్చినది, ఆమె నిలుచుండేరీతి. దేహపురంగు మొదట చూస్తాము. నుంచునేతీరు బాగులేదు. తలకాయ ముందునకు వంగి యున్నది. దేహపురంగు పాలిపోయియున్నది.

కన్నులు అరమూతగా ఉన్నవి. ఇది రోగపదార్థభారమువలననే గల్గినట్లు స్పష్టముగా గన్పడును. ఈ పిల్ల దాదాపు గుడ్డిగా

నున్నది. అమితలావుగావున్న తలను చూచినపుడు ఆమె దేహా ములో యిదివరకే రోగపదార్థము అమితముగా వున్నదని చెప్ప వచ్చు. ఈమెకున్న రోగపదార్థం ఏవైపునుండి వ్యాపించినది ? ముఖపీమ ఎంతో చెవికి దూరముగా పోయినది. అందువలన ఈమెకు రోగపదార్థము ముందుభాగమున ఉన్నట్లు నిర్ణయింప వచ్చు. కొద్దిగా వెనుకభారముగూడా ఉన్నది. అయితే అది చాలా స్వల్పము. శిరస్సు వెనుకవైపురేఖ, భుజపురేఖ విడివడి యున్నవి. ముచ్చలిగుంట పూడిపోలేదు. తల నిలువబెట్టిచూస్తే యిది బాగా కనబడుతుంది. తల పైకెత్తినపుడు, కంఠములో బిగింపు కనబడుతుంది. కంఠంకింద వాపుకూడా కన్పించుతుంది. తల ప్రక్కలకు త్రిప్పినపుడు కూడా బిగింపు ఉన్నది. దీని వలన ఆమెకు ప్రక్కలయందు గూడా భారమున్నట్లు కను పడును. అయితే అది స్వల్పమే. ముందుభారము వలననే ఆమె కన్నులు రోగగ్రస్తము లయినవి. ఆమెది ముందుభారమని ఆమె లావుగావున్న పొట్టనుబట్టికూడా నిశ్చయింపవచ్చు. పార్శ్వభార ము అంత ఎక్కువగా లేదు. తలయందలి రోగపదార్థభారము వలన ఆమెకన్నులు చెడిపోయినవి.

ఆమెదేహామునందు రోగపదార్థం ముందుగా వ్యాపించుటచే తప్పక సులభంగా ఆమెకు రోగనివారణ మగునని మనము ధైర్యము చెప్పవచ్చును.

మిగతా వైద్యులు చేసినట్లు మనము కంటికి చికత్స చేయనక్కర లేదు. ఉదరమునకు చికిత్స జేయవలెను. ఉదరమునందలి లావు తగ్గినంతనే తలలోని భారం దిగనారంభించును. తలభారం తగ్గి

వంతనే కన్నులు నయమగును. చెవిమీదనున్న కురుపులను గూర్చి కొంచెము చెప్పవలసియున్నది. టీకాలు వేయుటవలన ఈమెకు కురుపులు గలిగినవి. ట్యూబర్‌క్యూలిన్ అనే మందు ఇంజక్షను చేయుటచేగూడా యీమెస్థితి పాడైనది. ఇది పరీక్షవల్ల తేలేదిగాదు. ఇది ఆమె తల్లి చెప్పిన దాన్నిపట్టి తెలిసికొన్నాను. ఈ విషాలను వెలువరింపవలసి యుంటుంది గనుక చికిత్స ఆలస్యం పట్టవచ్చు. నేను చికిత్స జేసికొన్న వారములలోనే తలలోని రోగపదార్థం తగ్గించితిని. దృష్టిగూడా కొన్నివారములలోనే సహజస్థితికి వచ్చినది.

2. 38 వ పటములోని పిల్లవానిని మనము నిదానముచేయవలసి వచ్చినది. అతడు సామాన్యంగా ఆరోగ్యవంతుడికివలె అగపడతాడు. చాలామంది అతనిని ఆరోగ్యవంతుడనే తలుస్తారు. నిలుచుండే తీరులో ఏమీ దోషములేదు. ముఖము యొక్క రంగుగూడా రోగిష్ఠిగా కనుపడదు. అతని వయస్సుకు తగిన లాలిత్యము మాత్రము అతనిలో కనపడదు. ఆరోగ్యవంతుని పటమును దానిప్రక్కన వుంచి చూతాము. శిరస్సుయొక్క పై భాగము కొంచెము లావుగా నున్నది.

ఇంకా వివరాలలోనికి పోదాము. ఇతనికి వెనుకభారం లేదు. ముఖసీమగూడా సహజంగానే ఉన్నది. అందువల్ల ముందుభారమున్నూ లేదు. కాని పరీక్షచేస్తే ఎడమవైపు కంఠమునందు కాయలు గన్పించుచున్నవి. తల కుడివైపుకు త్రిప్పినపుడు ఆ కాయలు బాగా కన్పడుతున్నవి. తల పైకెత్తినపుడు కష్టముగా నుండును. కంఠమునందు వాపు ఉండి బిగింపుగా వున్నది. అందు

వల్ల యితనికి ఎడమ వైపు భారమే కాకుండా ముందు భారం కూడా వున్నదని నిశ్చయింపవలసి వచ్చినది. మనము మొదటి చూపులో తెలిసికొన్న దానికంటె ఎక్కువ రోగపదార్థం యితనిలో వున్నదని తెలుస్తున్నది. రోగపదార్థం పైకి వత్తిడి చేయుచున్నది. లోపల వేడి ఎక్కువగా వున్నది. రోగపదార్థం నుదురు వరకూ చేరినది చాలాభాగం కంఠంలో చేరినది. అక్కడ కంతులు యేర్పడినవి. ఇలాంటి కంతులే ఉ ద ర ము న ం దు ఎ డ మ వైపున ఉంటున్నట్లు పరీక్షచేస్తే మనకు తెలుస్తుంది.

ఇతనికి గుండెదడ ఉన్నది. చెమట తిన్నగా పోయదు జీర్ణక్రియ కూడా సరి లేదు.

ఈరోగపదార్థమే యింకా తలలోనికి చొచ్చుకు పోతే పార్శ్వపు తలనొప్పి వస్తుంది. చెవి పోటుగూడా వుంటుంది. ఆ వైపున వెంట్రుకలుకూడా రాలిపోతవి. సంవత్సరాలు గడచినకొద్దీ, తల మీద కంతులు ఏర్పడుతవి. రోగపదార్థం ఎడమ వైపున ఉన్నది గనుక మేహవాతపు నొప్పులుకూడా వస్తవి. రోగపదార్థము శిరస్సుకు పోకపోతే గుండెలోనికి పోవును. అపుడు గుండెజబ్బు వస్తుంది. ఇప్పటికే పొడిదగ్గు వుంటే ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయినవని చెప్పవచ్చును.

యుక్తమయిన పథ్యమువలనను, ఉపశమనస్నానములవలనను లోపలి వేడిని తగ్గించి రోగపదార్థమును ఉదరము వంకకు రాబట్టి వెలువరింపవలయును. వెనుకభారం లేదుగనుక రోగి పిల్లవాడు గనుక రోగం చాలాభాగం నయముగును. ఇందుకు మనము వాగ్దత్తము చేయవచ్చును. ఇది అచ్చగా ముందుభార

మువలననేగల్గినమొటిమల తొందరగానయమయ్యేది, తేలికగానయ మయ్యేది. ఎడమభారం వుండుటవల్లనూ, అదియు గడ్డలుగట్టి యుండుటవల్లనూ ఓర్పుతో చిలకాలము చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

3. 7 వ పటములోని మనిషి, నిదానమునకువచ్చినాడు. ఇతను నిలుచుండే తీరు బాగున్నది. ముఖము పైభాగమున రంగు గూడా బాగున్నదనే చెప్పవచ్చు. ముఖముయొక్క క్రింది భాగము మాత్రము లావై పాలిపోయివున్నది. ముఖసీమ చెవికి చాలాదూరము పోయినది. తల పైకెత్తినపుడు కంఠమువాపు స్పష్టముగా గన్పడుచున్నది. కంఠము కుడి ఎడమలకు త్రిప్పి నపుడు బిగింపు లేదు. అందుచే ప్రక్కభారములు లేవు. వెనుక భారమున్నా యేమీ లేదు. ఇతనికి కంఠములో ప్రధానముగా బాధ వుంటుంది. పంటినొప్పులు వుంటవి. గాలిలో వేడి తగ్గిపోయి నపుడల్లా యిది బాధపెడుతూ వుంటుంది. వయస్సులో నుండ గానే కొన్నిపళ్ళు రాలిపోయినవి. ముఖముయొక్క క్రిందిభాగ ములోనే రోగపదార్థం ఎక్కువగా నిల్చిపోయింది. కొంతరోగ పదార్థం పైకిపోయింది. దానివలన బట్టతలైనది. ఎప్పుడో ఒక ప్పుడు కన్నులకు జబ్బుచేసే భయమున్నది.

అయినప్పటికి కటి లింగ స్నానములు చేయుటవలన తొందర లోనే యితనికి రోగనివారణ అగుతుంది. అతనిది ముందుభారం కావడమే దీనికి కారణము. సామాన్యపరిస్థితులలో చాలా వృద్ధా ప్యం వచ్చేవరకూ యీాయన జీవిస్తాడు.

4. 16 వ పటములో ఉన్న ఆమె నిదానమునకు వచ్చినది.

ఆమె వయస్సుకొద్ది తల ఎడమవైపునకు వాలియున్నది. అందువలన ఆమెకు రోగపదార్థం కుడిభాగంలో వున్నదని నిశ్చయించుకోవచ్చు. సూక్ష్మంగా పరీక్షచేస్తేగూడా మనకు యిదే తేలును. ముఖముయొక్క కుడివైపు, ఎడమవైపుకన్న పొడవుగను వెడల్పుగను వున్నది. ముఖముయొక్క కుడివైపు చర్మము నిగనిగలాడుచున్నది. ఎడమవైపులో నిగారింపు లేదు. తలకాయ త్రిప్పి చూచినపుడు కుడిభారమునకు తోడు ముందుభారం గూడా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. ఉదరమునందలి కుడివైపున మెత్తగావుండవలసిన చోట్ల రోగపదార్థంతో గట్టిగానున్నది. ఆవైపున పీడనము ఉన్నది. దేహములో కుడివైపు అవయవాలు రోగగ్రస్తముగా ఉంటవి. పన్నుపోటు, చెవిపోటు, కుడివైపు కండ్లమంటలు, కుడిపార్శ్వపు తలనొప్పి ఉంటవి. తరుణవ్యాధులలో గొంతులో మంట ఉంటుంది. చెమట బాగా పోస్తుంటుంది. గనుక యితనికి జలుబు చేయదు.

5. 17 వ పటములోని అతని నడకయొక్క తీరు యేమీ బాగుండలేదు. కుడిభుజముకన్న ఎడమభుజము, యెత్తుగానున్నది. రోగితల దేహముయొక్క మధ్యభాగంలో ఉండక కుడివైపునకు ఒరిగియున్నది. కుడివైపుకన్న ఎడమవైపంతయు, లావుగను, పొడవుగను బలిసియు ఉన్నది. దేహమంతయు పాలిపోయి ఉన్నది. చూపులో నిరాశ ద్యోతకమగుచున్నది. ఇతని దేహ మీవరకే అంతయు రోగపదార్థముతో పూరితమైయున్నది. అందును ఎడమవైపు ఎక్కువగా నిండియున్నది. కొద్దిగా ముందు

భాగంగూడా ఉన్నది. వెనుకభాగంగూడా తగినంతగా ఉన్నది. రోగపదార్థము చేరనిదల్లా కుడివైపు ఒక్కటే.

ఇంతగా పార్శ్వభాగ మున్నప్పుడు ఉదరమునందు రోగపదార్థము యెక్కువగా నున్నదని తెలియవలెను. ఉదరమునందు యెడమవైపున గడ్డ లుంటవి. పటమునుబట్టి కూడా మన కీసంగతులు తెలియుచున్నవి.

ఇతనికి గుండె జబ్బు ఉంటుంది. మేహావాతము అసన్నమై యున్నది. ఎక్కువగా రోగపదార్థమున్నందున యితనికి యెప్పుడైనను కుడిపక్షవాతము రావచ్చును. ఇట్టిస్థితిలో రోగము సంపూర్ణముగా నయమగుట అరుదు. కాని రోగము కొద్దిగా ఉపశమించుటగలదు.

6 20 వ పటమునందు ఒకని రూపమున్నది. అతడు లావుగాను, బలుపుగాను కనుపడును. అతని నిలుచుండురీతి బాగు లేదు. తల ముందుకు వంగియున్నది. నడిచేటప్పుడు ముందుకు తూలుతాడు. ఇతడు తెగదిని మితిమీరి బలిసియున్నట్లు మనకు తెలుస్తుంది. ముఖము ఉబ్బియున్నది. ఉద్రేకస్వభావ ముంటుంది. ముఖమున మాంసపుకండలు ఉబ్బియున్నవి.

ఇది వెనుకభారమని మనకు తెలుస్తుంది. ముచ్చెలగుంట రోగపదార్థముతో నిండియున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ వ్రాడియున్నది. తల ప్రక్కలకు త్రిప్పుట సులభముగా లేదు. తల ప్రక్కలకుత్రిప్పమంటే మనిషిఅంతా తిరుగవలసినదేగాని తల తిరుగదు. రెండు వైపులను రోగపదార్థభారమున్నది. కంఠమునకు కుడి ఎడమల యందుండే వాపువలన యిది స్పష్టముగా తెలియవచ్చును.

ముందుభారము లేదు. ఇతడు చాలా పిరికివాడు. మనస్సుతో పని చేయ లేడు. కష్టపడి పనికూడా చేయ లేడు. ఒక ఉపన్యాసం చివరల్లా విని గ్రహించే సామర్థ్యం లేదు. ఒకనాటకాన్ని చివరల్లా చూచేటందుకు శాంతి ఉండదు. నిబ్బరముగా ఎక్కువ సేపు గదిలోగాని, హాలులోగాని కూర్చోమన్నా కూర్చో లేడు. ఇతనికి చిత్తచాంచల్యము వస్తుందనే భయమున్నది.

ఇతనికి మూలవ్యాధి ఉన్నది. అవి మొద్దుమొలలు. అక్కడ నుండి రోగపదార్థం వెన్నులోకుండా తలలోనికి పోతుంది. కొన్ని సంవత్సరాలు తొట్టివైద్యము చేస్తే యితనిరోగం సంపూర్ణముగా నయమగుతుంది. అదికూడా రోగపదార్థం ఎండిపోలేదు గనుక వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించితే ఉపయోగిస్తుంది. తలలోని రోగపదార్థం దిగినంతనే కొంచెము ఉపశాంతి కల్గును. రోగము సంపూర్తిగా నయము గావాలంటే వెనుకవైపు ప్రక్కల ఉన్న రోగపదార్థము సంపూర్ణముగా దిగిపోతే రోగము నయమగును.

7. 2 పటములో పెద్దమనిషి చాలా లావుగా నున్నాడు. చిన్న చిన్న అడుగు వేసుకుంటూ నెమ్మదిగా నడుస్తాడు. నడిచేటప్పుడు తొట్రుపాటు లేదు. చర్మమురంగు చూచినపుడు చిరకాలము నుండి రోగపదార్థ మున్నదని చెప్పవచ్చు. చర్మము ఎరుపెక్కి నిగనిగ లాడుటవల్ల గూడా యీసంగతి తేలుతుంది. తెగబలిసి యుండుటచే, ఇతని దేహమంతయు రోగపదార్థంతో నిండి యున్నదని చెప్పవచ్చు. నుదురుమీద కండలు వుబ్బియున్నవి. ఆకండలు కంటిమీదికి వత్తుకుని వచ్చుచున్నవి. అందువలననే

కన్నులు చిన్నవిగా వున్నవి. ప్రయత్నిస్తేనేగాని పూర్తిగా తెరువ లేదు. రోగపదార్థం వెనుకనుండి తలమీదగా క్రిందికి దిగుచున్నది. బుగ్గలు బలిసి జారిఉన్నవి. తలంతా రోగపదార్థం నిండియున్నది. ఇతను చూచే చూపులోకూడా చిత్త చాంచల్యము వచ్చుచున్న లక్షణములు గన్పడును.

ఇంకా వివరముగా పరీక్ష చేస్తాము. కంఠం తలంత గట్టిగావున్నది. తల, కంఠం, ఎక్కడ విడిపోయిందో కనుపడుట లేదు. తల ఒక వైపునుండి రెండోవైపుకు తిరుగదు. పైకెత్తటానికి వీలు లేదు. ముచ్చిలిగుంట పూడినది. ముఖసీమ కనుపించుట లేదు. రోగ పదార్థం దేహమంతటా నిండి ముదిరిపోయినది. సహజరూప మంటే ఏమిటో యెరుగనివారు అతనికే శుభ్రముగా బలిసి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడంటారు. ఇతడు చిరకాలంగా చికాకు తోను పిరికితనంతోనూ బాధపడుతూ వుంటాడు. చిన్నప్పటి నుండికూడా ఇతనికి అజీర్ణము, మలబద్ధకము ఉన్నవి. మూలవ్యాధి కూడా వున్నది. ఇతను ఎప్పుడూ సుఖనిద్ర నెరుగడు. నిద్ర లేమితో సంవత్సరాలుగా ఇతను బాధపడుతుంటాడు. ఇత నేమీ మానసికపరిశ్రమ చేయకపోయినా ఏదో చీకాకుమాత్రం పడుతుంటాడు. ఇతని దేహములోపల వేడిపీడనము వుంటుంది. ఎడమవైపున రోగపదార్థం వున్నది గనుక చెమట తిన్నగా పోయదు. అందువల్ల నిరంతరము రోగపదార్థం ఎక్కువకు నడుస్తూవుంటుంది. యితనికి ముసిలితనం యింకారాలేదు ఏపనీ చేయ లేదు. ఇతనికి పుంస్త్వము పోయినది. ఇట్టివానికి రాతగని రోగమే లేదు. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే పిచ్చి పుడుతుంది. వెంటనే

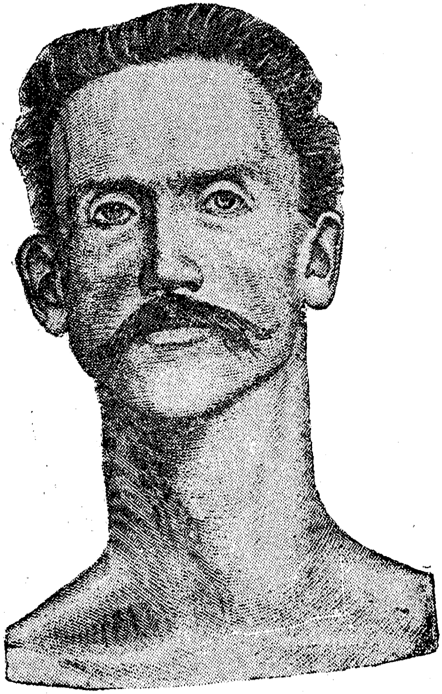
చికిత్స మొదలెట్టినా ఇతనికి సంపూర్ణారోగ్యము కల్గుతుందని చెప్పలేము. ఇతని దేహంలో ధాతుశక్తులు యీవరకే ఉడిగి పోయినవి. ఇతనికి కొంచెం ఉపశాంతిమాత్రం కల్గించినా అక్కడికిగొప్పే.

8. 41 వ పటములో మనిషి 30 యేండ్లు ఉంటాయి. తల ముందుకు పొడుచుకు వచ్చింది. రొమ్ము అణుచుకుపోయింది. చర్మము పాలిపోయి మడ్డిగా, చైతన్యము లేకుండా ఉన్నది. ముఖము ముసలితనంగా ఉన్నది. దౌడ, ఎముకలు వెళ్లుకువచ్చినవి. ఇతని దేహంలో పోషణ జరుగుట లేదు. తిన్న పదార్థం వంట బట్టదు. దేహం కృశించిపోతున్నది.

ఇంకా వివరముగా పరీక్షచేస్తే పొడవుగావున్న కంఠంలో కండలు గన్పడుతవి. 42 పటములో వానిదే, ముందుచూపు. ముందు భారమున్నది. రోగపదార్థం ఎండిపోవుటచేత ముఖసీమ స్వాభావికముగా నున్నట్లు కన్పించుతుంది. తలపైకెత్తితే బిగువు కనపడుతున్నది. చిన్నచిన్న కాయలు గనపడుచున్నవి. ముందుభారమని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చు. కంఠము యిరువైపుల రోగపదార్థం చేరినది. ఇక్కడగూడా బిగింపు ఉన్నది. ప్రక్కలగూడా వాపు ఉన్నది. రోగపదార్థం కంఠందాటి పైకిపోలేదు. నుదురు మీద దిండ్లులేవు. తల బటతల కాదు. వెనుక రోగపదార్థము లేదు. రోగపదార్థము ఊపిరితిత్తుల్లోనికి చొచ్చియున్నది. అందువలననే భుజములు దిగబడిపోయినవి. రొమ్ము అడచుకుపోయినది. వెనుకభారం లేదు గనుక మనస్సు నిర్మలముగానే యుంటుంది.

రోగపదార్థం కాలికమగుటచే బాధలుండవు. చూపు నిర్మల ముగా నున్నట్లు కాన్పించును. తనరోగం తప్పక నయమగుననే ఆశ వీరిని వదలదు. అతనికి సంపూర్ణారోగ్యం కల్గదు. కొద్ది ఉప శాంతి గల్గుతుంది. 1. 2. ఏండ్లకు పూర్వమే కనిపెట్టి చికిత్స చేసిన యెడల ఈ వ్యాధి తప్పకుండా కుదిరేదేమో.

9. 50-51 టవ పటములలో చూపబడిన పిల్లవాడు తలసూపానికి మిగిలిన లావుగా కన్పడుతుంది. అది ముందుకు పొడుచుకు వచ్చినది. ముఖ ముబ్బియున్నది. కంఠం కూరుకుపోయింది. దేహ మంతా రోగపదార్థంతో నిండియున్నది. అన్నివైపులనుండి రోగపదార్థం కంటివైపునకు వచ్చినది. ఉదరము లావై ముందుకు పొడుచుకొచ్చినది. బాగా పెరిగిన పిల్లవాడని సామాన్యంగా అంటారు. వాని దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండినదని మనకు తెలుస్తుంది. దృష్టి యిదివరకే చెడియుండుట కనిపిస్తుంది. ఈ బిడ్డను నాదగ్గరికి తెచ్చినపుడు గుడ్డిగా నుండెను. ఒకనెల త్రొట్టి వైద్యము చేసిన తర్వాత యీపటం తీసినాము. మనవైద్యం మొదలిడకమునుపు పొట్ట యింకాలావు. మరీ అసహ్యంగా వుంటుందని ఫొటో తీయలేదు.



42 వ పటము- ముందుభాగమును, ప్రక్కభాగమును.

ఇది 42 వ ప్రతికృతియందలి మనుజుని ఎదుటిచూపు విగ్రహము. ఇందు తలయొక్క చదరపు ఆకారమును, కంఠముయొక్క పొడవును ముఖ్యముగా కనదగినవి.



43 వ పటము.

(48 వ ప్రతికృతి చూడుడు.)

(8)

# ౧౨. రోగపదార్థ విమోచనము

రోగము నయము చేయాలంటే దేహంలోయుండే రోగపదార్థం వెలువరించి భారం తగ్గించడం ఒకటే సరైనమార్గం. రోగపదార్థాన్ని ఒకవైపునుండి యింకొక వైపుకు పంపుట అది దేహంలో నిల్చిపోయి ఎండి పోవడానికి కారణ మవుతుంది. అందుచే తాత్కాలికముగా రోగలక్షణాలు పోతవి; గాని కారణం అట్లే నిలిచియుండి తరువాత కొన్ని క్రొత్త రోగములు ఫుట్టుతవి. ఇట్టిది చికిత్సయే కాదు. మందువైద్యుల చికిత్సఅంతా యీ రోగలక్షణాలను అణచిపెట్టడానికే ఉపయోగ పడుతుంది. తొట్టివైద్య మను వేరేపుస్తకం గలదు. అందులో మందులు శస్త్రములు లేకుండా ఏలావ్యాధుల నయం చేసుకోవాలో వ్రాశాను. చికిత్సాభాగానికి మాపాఠకులు ఆగ్రంథం చదువుకోవలసినది. రోగం పోవడంఅంటే రోగపదార్థం పోవడం అనే మన శాస్త్రంయొక్క మర్యాద. చికిత్సచేసిన కొంతకాలానికి కలిగే తాత్కాలికబాధోపశమనం చాలదు. దేహంలో ఉండే రోగపదార్థం అంతా పోతేనేగాని రోగం నయమైనట్లు గాదు. ముఖనిదానం చేసినచో ఒకనిదేహంలో రోగపదార్థం సాంతంగా పోయిందో కొంతవరకే పోయిందో తెలుస్తుంది.

43, 44 వ పటములలోచూపిన ఆమె ముందుభారం, ప్రక్కభారం గలది. 10 సంవత్సరాలు. అన్నిరకాలమందులు వాడినది. కంఠముమీది కంతులు కరగలేదు. ఆమె 2½ సంవత్సరాలు తొట్టివైద్యము చేసనతర్వాత ఆకంతులు కరిగినవి.

45 పటములో ఆమెయొక్క పటము. చికిత్స అయినతర్వాత తీసినది. కంతులు కరిగినవి ముఖము లోనుండే దైన్యము తగ్గినది. ఎండిపోయిన చెక్కిళ్ళు సహజస్థితికి వచ్చినవి. నోరు అదివరకు తెరచి వుండేది. ఇపుడు మూతపడినది. కంఠము మెత్తపడి గుండ్రముగా ఉన్నది. అదివరకు పాలిపోయినట్లుండే ముఖము యిప్పుడు కాంతివంతముగా ఉన్నది. ఇదివరకు అజీర్ణరోగం ఉండేది. జీర్ణశక్తి బాగుపడినది. అదివరకు జీవితం భారంగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఉల్లాసముగను, ఆనందముగను ఉన్నది. ముఖముసౌందర్యముగూడా అప్పటికన్నా వృద్ధిపొందినది. ఇందువల్ల అప్పటికి బాధించే చిహ్నలే కాకుండా యికా ఇతరచిహ్నలుగూడా బాగుపడినవని తెలియుచున్నది. దేహములోని రోగపదార్థం వెలువడినపుడు యిట్లు సంభవించుట సహజము.

46 వ పటములోని అతడు మన తొట్టివైద్యము 3½ సంవత్సరములుచేసిన తర్వాత పొందిన ఫలమే 47 వ పటములో చూపబడినది. అతడు వ్రాసినజాబును యీక్రింద చేర్చినాను. ఇతని దేహమంతయు రోగముతో నిండియున్నది. నాడీవ్యాధులు తీవ్రముగ నుండెను అతనికి ఏ తరుణ వ్యాధులైనను రావచ్చును. 47వ పటములో అతని దేహమందలి రోగపదార్థం తగ్గియుండుటను చూడవచ్చును. దేహము బాగా చిక్కియున్నది. మున్ముందు తిరిగి ఆరోగ్యమైన కండ దేహమునకు పట్టగలదు.

ఈ ఉత్తరంలో వ్రాసినచికిత్స — నేను నిర్ణయించినది కాదు. నేనువ్రాసిన తొట్టివైద్యము చూచి అతడే యేర్పర్చుకొన్నాడు. అతను నిర్ణయించిన చికిత్స చాలా తీవ్రమైనది అయినప్పటికి

అతని దేహము ఆ తీవ్రతను భరించినది. శ్వాసకోశసంకటము లన్నీ దాటిపోయినవి. ఆత డిట్లు వ్రాసెను.

నా ఆరోగ్యమునుగూర్చి చిరకాలంనుండి మీకు వ్రాయాలని యువ్విళ్ళూరుతున్నాను. మంచిశీతోష్ణస్థితి ఉండినా, స్నానాలు జాగ్రత్తగా చేయుచుండినాగూడా నేను మీకు వ్రాయుటానికి ఆరోగ్యం బాగా వృద్ధిపొందలేదు. అందుచే వ్రాయలేదు. ఇపుడు నా ఆరోగ్యం వృద్ధిపొందినది. అని మీకు పంపిన పటములవల్ల తెలియగలదు. అందువల్ల నా అనుభవములను గురించి మీకు తెలుపుకుంటున్నాను. ఇపు డిక ఆలస్యమునకు పని లేదు. మీకు 2 విషయాలు జ్ఞాపకంచేసి వివరాలు వ్రాస్తాను. ఈ సంగతులు జ్ఞాపకంచేయకపోతే నే నెవరో గుర్తుపట్టలేరు. 1890 సం॥ ఫిబ్రవరి మధ్యభాగంలో నేను మిమ్ము‌ను చూచినాను. అపుడు నాకు పొడుగుపాటిగడ్డము వుండేది. అందువల్ల అప్పటికి యిప్పటికి తేడా వున్నది. నేను మీకు యిందు వెంట 2 పటముల నంపుచున్నాను. ఉన్న దున్నట్లు కనుబడుటకొరకై తీసినదితీసినట్లే పంపినాను. ఏమీ మార్పు లేదు. ఇందులో 1 టవ పటం 1889 సం॥ సెప్టెంబరు లో తిసినది. ఒక అలోపతీశానిటోరియాంలో ఒక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు నా కేమీ వ్యాధి లేదని 4 మాసాలు వివిధచికిత్సలు చేసి, వ్యాధి నయమైనదని చెప్పి పంపినాడు. ఈ ఫోటో అదేను. ఆ ఫోటో చూచినవారు ఎవరూగూడా ఆరోగ్యవంతు డనరు. 3 1/2 వత్సరములుకూ నీ పద్ధతి పథ్యముచేసినతర్వాత తీసిన ఫోటోయే రెండవది. కూనే వైద్యము జాగ్రత్తగాచేసి పథ్యము

చేసిన వా రెవరంటే నన్నే మొదటగా చెప్పాలి. వచ్చిన ఫలి తాలుగూడా నాకు సంతృప్తిగానే ఉన్నవి ఆ రెండుపటాలలో వచ్చినమార్పులు నమ్మ శక్యముగాకుండా ఉన్నవి. ఈ రెండు పటములు మీాకు స్వాధీనపఱచుచున్నాను. వాటిని పుస్తకము లలోగాని, పత్రికలలోగాని ప్రచురింపవచ్చును. మీారు రావా లని కోరినయెడల నేను చేసినచికిత్సావిధానము కఠినపథ్యమును గూర్చి వ్రాస్తాను. అవి అన్నియు తోట్టివైద్యములో వ్రాసిన వానికి అనుగుణ్యంగా వున్నవి. నేను రోజూ 3 లింగస్నాన ములు చేసేవాడను. ఒక్కొక్క స్నానం 30, 40 నిమిషముల సేపు చేసేవాడను. మొదటిస్నానం ఉదయం 6 గంటలకు చేసే వాడను. 8 గంటలనుండి 10 వరకు షికారు వెళ్ళేవాడను. వ్యాయామము చేసేవాడను. అప్పుడో కలాగు, చొక్కా మాత్రం ఉండేది. 10 గంటలనుండి 11 గంటలవరకు పాఠాలు కిటికీవద్ద కూర్చుని చెప్పేవాడను. 11_12 గంటలమధ్య ఒక లింగస్నానం చేసేవాడను. 12_1 గంటలమధ్య మధ్యాహ్న భోజనము, 1_2 గంటలమధ్య తోటలో విశ్రాంతి ౩ మొదలు తిర్గి 4_5 గంటలవరకు ఆరుబయటపాఠములు చెప్పుట 5 మొ॥ 6 గంటలవరకు తిరిగి నడక, వ్యాయామము. 7 గంటలకు లింగ స్నానము. 9 గంటలకు పడక కేగుట. మంగళబుధవారములందు రాత్రి $7\frac{1}{2}$-9 గంటలమధ్య, సాయంకాలం చిత్రలేఖనం, పాఠాలు చెప్పేవాడను. ఈ రెండురోజులలోనూ పాఠాలు చెప్పేముందూ వెనుకాగూడా అరగంట లింగస్నానాలు చేసే వాడను.

# పథ్యము

1890 సంవత్సరం జనవరినుండి 1991 సంవత్సరం ఆగష్టువరకు రోజూ 2 మార్లు భోజనము, ఉదయం, సాయంత్రం తవుడు తీయని గోధుమపిండిరొట్టె, పండ్లు, ఏపుల్, ద్రాక్ష, మధ్యాహ్న భోజనం పీచుగల కూరలు, పండ్లు, పంచు ఎపుడూ నమలి తినేవాడను. 1892 సం॥ 1 టవ ఆగష్టునుండి 3 మార్లుభోజనం. కాని ఏవీ వండితినేవాడనుగాను. ఉదయసాయంత్రములందు పొడిగోధుమపిండి – పండ్లు తినేవాడను. మధ్యాహ్నం పచ్చి కూరలు తినేవాడను. బంగాళదుంపలు తిన్నరోజుమాత్రము అవి ముద్దిగావండి నిమ్మరసముచేర్చి పచ్చడల్లే చేసుకుతినేవాడను. 893 సం॥ 1 టవ జనవరినుండి ఆగష్టు 1 టవ తేదీవరకూ దినముకు 2 మార్లు భోజనము, పని తక్కువచేసేవాడను గాన ఉదయముఏమీ తినేవాడనుగాను. మధ్యాహ్నంపచ్చిగోధుమపిండి, నిమ్మరసముతో చేర్చిన పచ్చికూరలు తినేవాడను. నా పన్నులు అప్పుడపుడు నొప్పిపుట్టగా పిండికిబదులు రొట్టె పండ్లుతినేవాడను. సాయంకాలము పచ్చిపిండి, పండ్లు తినేవాడను. 1893 ఆగష్టు నుండి యిప్పటివరకు రోజుకు 2 మార్లు భోజనము, ఉదయం పచ్చిగోధుమపిండి, పండ్లుగాని, గోధుమరొట్టె, పండ్లుగాని, మధ్యాహ్నం ఉదయమువలెనే పండ్లు, కూరగాయలు, పిండి తినేవాడను. సాయంత్రం ఏమీ తినుటలేను. మీకుపంపిన ఫోటో వలన నా ఆరోగ్యం ఎంతవృద్ధిఅయినది కనిపెట్టగలరు. ఇదివరకు బట్టతల, ఇపుడు వెండ్రుకలు మొలిచినవి. ఈ3½వత్సరాలలోను



44వ పటము ముందుభారమును, ప్రక్కభారమును

(ఈ బిడ్డ 42వ ప్రతికృతియందలి యిల్లాలే.)

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము:—కండ్లు:—స్వాభావికములు:— ముక్కు—స్వాభావికము:—నోరు—తెరచియున్నది— ముఖము —చిక్కినది, ముఖసీమ లేదు—కంఠము:—గట్టి ముడులును, వాపులును గలవు. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.



45 వ పటము స్వాభావిక రూపము.

ఇదియును రెండవ ప్రకరణను 43, 44 వ ప్రతికృతుల యందలి యిల్లాలి రూపమే. $2\frac{1}{2}$ సంవత్సరములు ఈమె కూనే చికిత్సలో నున్నతరువాత తీయబడిన ఫొటోగ్రాఫు ప్రకారము కనబడు రూపము.



46 వ పటము సార్వత్రికభారము.

తల:—కొంచెము పెరిగినది —నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి.—కండ్లు:—మూసికొని పోయినవి.—ముక్కు:—లావెక్కినది.—నోరు:— తెరచి యున్నది.— ముఖము:—ముఖసీమ లేదు.—కంఠము:—లావెక్కినది.— భుజములు;—కుంగిపోయినవి.



47 వ పటము

ఇదియును 46 ప్రతికృతియందు కనబరచబడిన యతని విగ్రహామే కూనే చికిత్స ప్రి $3\frac{1}{2}$ సం॥ నడిచిన తరువాత రూపము ఈ పటమున గనబరచబడినది.

దేహము అనేకమార్పులు పొందినది. కాబట్టి 5 మార్లు దుస్తులు మార్చవలసివచ్చినది. ఎవరూ నమ్మని ఒకవిషయము పుచ్చినపన్ను ఊడి కొత్తపన్ను మొలచినది. కూనేవైద్యములో తప్పితే యింకో వైద్యములో యిలా జరుగదు. ఈ సెలవలో రోజూ ఎండలో తిరుగుతూ గాలి వెలుతురువల్ల చాలా మేలును పొందుతున్నాను. ఇంటివద్దవుండగా బడివల్ల నాకు తిరుగుటకు వీలు లేదు. కృతజ్ఞతాపూర్వకనమస్కారములతో మీకు మనవి చేసేదేమిటంటే నేను పంపిన చిత్రపటాలు మీయిష్టంవచ్చినట్లు వాడుకోండి యింకా ఏదైనా సంజాయిషీ కావాలంటే వ్రాసి పంపుకుంటాను.

# ౧౩. ప్రాణశక్తిని పెంచుట

శరీరారోగ్యము తిర్గి సంపాదించుకొనుటకు అవసరమైన బలము కావాలంటే ప్రతివిషయములోనూ మనం శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. దేహమందలి రోగపదార్థాన్ని వెలువరించుటకు ధాతుశక్తి కావలెను. మన వైద్యములోగూడ ధాతుశక్తి కావలెను. దేహములోని ధాతుశక్తి తగ్గుటవలననే కాయిలు, కణతులు, ఏర్పడుచున్నవని ఈవరకే వ్రాసినాను. రోగము నయము కావడానికి ధాతుశక్తిని అన్నివిధాల వృద్ధిజేయాలి. ధాతుశక్తిని తగ్గించే దురభ్యాసములన్ని మాని వేయాలి. ధాతుశక్తి వివరము నిర్వచనములు యిచట చేయదలచ లేదు. ధాతుశక్తి ఏమిచేస్తే వృద్ధి అగుతుందో యిచట వ్రాస్తాను. మనం తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, త్రాగే నీరువలన మనదేహంలో నూతనశక్తి పుట్టుతూ వుంటుంది. ఇందువలన మనదేహంలో ధాతుశక్తి పెరగటానికిగాని, తరగటానికిగాని ఆహారం ఒక ప్రధానకారణం అందువల్ల మనం ఆహారాన్ని గురించే శ్రద్ధ తీసుకోవలెను. ఆహారాన్ని గురించి 4 విషయములు ముఖ్యంగా మనకు తెలియవలెను.

1. మనం తిను ఆహారము ఎట్లా జీర్ణమగుతున్నది ?

2. మనము ఏమి తినవలెను ? 3. మనము ఎక్కడ తినవలెను

4. మనము ఎప్పుడు తినవలెను ?



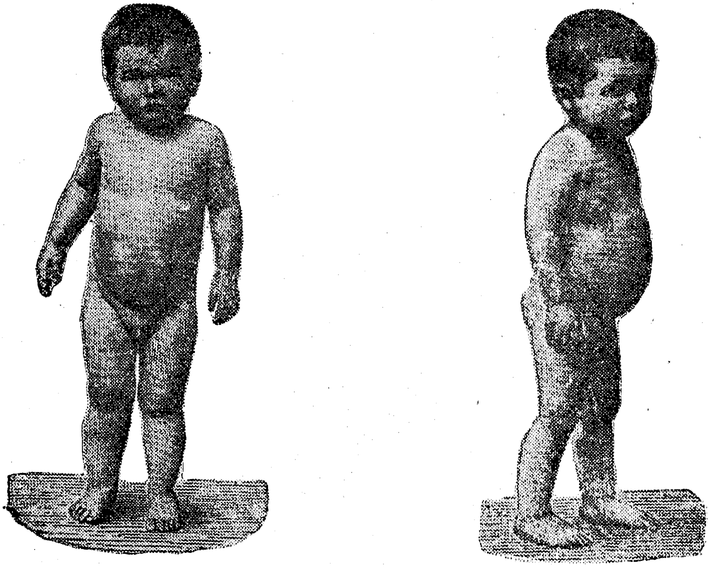
48 వ పటము, స్వాభావిక రూపము.

విగ్రహము :— అందముగానున్నది :— తల :— ఈచిన్న వానికి స్వాభావిక పరిమాణము కలిగియున్నది. ఇతరములగు భాగము లన్నియును స్వాభావికములే. ఇందు ముఖ్యముగా కడుపుయొక్క స్వాభావిక పరిమాణము చూడతగినది. ఈ శిశువు తల్లిపాలతో పెరిగినవాడు, తొమ్మిది మాసముల వయసు రాకముందే నడువ గలిగినవాడు. ఈ ఫొటోగ్రాపు తీసినపు డీపిల్లవానికి ఒక సంవత్సరము వయస్సు.



49 వ పటము - సార్వత్రికభారము.

విగ్రహము :—లావు, మందము:—తల :—మిక్కిలి పెద్దది:—నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి. ముక్కు: లావెక్కినది:—నోరు :—తెరచియున్నది :—కంఠము :—పొట్టిది, లావుగా నున్నది. ముఖసీమ లేదు.—కడుపు:—మిగుల పెద్దది.—చేతులును కాళ్ళును:—లావెక్కినవి. ఈ పిల్లవాడు తల్లిపాలెరుగక నిర్వీర్యముగా జేయబడిన పాలతో పెరిగినాడు. 21 మాసములు వయసు వచ్చినను సహాయము లేకుండ కూర్చుండుటయే చేతగాదు.



50, 51 సార్వత్రికఘారము

ఈ రెండు పటములును ఒక చిన్నవానివే

ఒకటి ఎదుటి చూపు, రెండవది ప్రక్క చూపును.

ఆకృతి:—మందము.—తల:—కొంచెము పెద్దది.—నొసలు:— దిండ్లేర్పడినవి—కండ్లు—బొత్తుగా మూసికొని పోయినవి. కొంచెము ఎచ్చుతగ్గు గ్రుడ్డి యనవచ్చును.—కంఠము:— ముఖసీమ లేదు. కదలదు.—కడుపు:— పెరిగి కిందకు వేలాడుచున్నది. దీనినిండ నన్యపదార్థము నిండియున్నది—కాళ్లును చేతులును:—లావు బిగిసినట్లుండి వంగవు. ఈ పిల్లవానికిని సిక్త్వర్య క్షీరములనే యిచ్చి పెంచినారు.



52 వ పటము

ఆకృతి — స్వాభావికము — తల — పైని ఎక్కువ వెడలుపు— నొసలు— కొంచెమెదుటికి వచ్చినది— కండ్లు— అద్దములవలెతళుకు గలిగియున్నవి- ముక్కు— స్వాభావికము నోరు — స్వాభావికము.

(పుట - 134)

# 14. మన ఆహారం ఎట్లా జీర్ణమగుచున్నది ?

దేహమును పెంచుటకును దేహమందలి కదలికలకు సహాయ పడుటకును అవసరమైన పదార్థములను మనము తీసుకొనిన ఆహారపానీయములనుండి దేహము పిండికొనును. దీనికి జీర్ణ క్రియ అనిపేరు. జీర్ణక్రియయొక్క వేరువేరు దశలను వర్ణించుట మన పనికాదు. జీర్ణక్రియకూడా ఒక యెడతెగని క్రియయే. అందువల్ల ఆ లోపలి వివరాలు మన కవుసరం లేదు. ఆహారము నోటిలో నుంచుకొన్నది మొదలు జీర్ణక్రియ ఆరంభమగు తుంది. అందులో ఒకభాగం మలముగానై పురీషముగా వెళలి పోతుంది. రెండోభాగం ఆహారసారం రక్తముగా మారుతుంది. ఇంకా అందులో మిగిలిన మలాలు మూత్రముగాను, చెమట ద్వారాను, వెడలిపోవును. ఈపనిఅంతా దేహమే చేయవలెను. అలాచేయకపోతే దేహమంతాకూడా జీవనక్రియతో సహా తారుమారయినట్లే. అజీర్ణరోగము వచ్చినదంటే దేహమంతా రోగగ్రస్తమయినట్లే. ఈ విధంగా జీర్ణక్రియవల్ల మనదేహాన్ని ఆరోగ్యంలో వుంచగల పదార్థాలు జేరును. జీర్ణక్రియను పోలిక మాటలతో చెప్పుటకు వీలుకాదు. అది ఒక అద్భుతమయిన కర్మ. దానితో తుల్యమయిన కర్మ లేనేలేదు. జీర్ణ అవయవాలు చేయవలసిన కర్మను ఏకృత్రిమసాధనలచేత యేదశలోను నిర్వ ర్తించటానికి మనము ప్రయత్నం చేయరాదు. దానివలన జీర్ణ క్రియ బాగుపడకపోగా నానాటికి అవయవాలు దుర్బలము లయిపోతవి. మానవుని విజ్ఞానము, సామర్థ్యము, ఎంతవృద్ధి పొందినా అది జీర్ణక్రియను అనుకరించే సామర్థ్యం సంపా దింపలేదు.

జీర్ణక్రియ దుర్బలమగుతే దానిని తిరిగి వెంటనే సహజస్థితికి వచ్చేటట్లు చూచుకోవాలి. జీర్ణయంత్రము సులభంగా జీర్ణము చేయగల్గిన దానికంటె ఎక్కువ ఆహారపదార్థం లోనికి పంపరాదు. జీర్ణక్రియ సహజస్థితికి వచ్చినంతనే దేహం బలపడుతుంది. దానితోనే ధాతుశక్తి వృద్ధిఅగును.

## ఏమి తినవలెను?

నేను వ్రాసిన తొట్టివైద్యమనే పుస్తకంలో యిందుకు సంబంధించిన వివరాలు యిచ్చాను. ఇక్కడ కొన్ని సంగతులు మాత్రమే వ్రాస్తాను. మన దేహతత్వానికేమి కావాలో దానినే మనము తినవలెను. అస్వాభావికములగు వానిని కష్టపడి మానివేయవలెను. మానవుడు మాంసాహారి కాడని తొట్టివైద్యములో వివరముగా నిరూపించియున్నాను. మాంసాహారము అస్వాభావికమైనది.

అందుచే దానిని మారి తీరవలెను. మననోటిలో దంతములున్నవి. అందువలన మనము నమలవలసిన పదార్థములనే తినవలెనని ఏర్పడు చున్నది. దీనినిబట్టి, రోగి తడిలేని పొడివస్తువులను తినవలెననిగాదు. అజీర్ణరోగంతో బాధపడేవారు యీవిషయం గుర్తుంచుకోవలెను. అజీర్ణరోగులకు, పాలు, పాయసం, వంటి ద్రవపదార్థములు జీర్ణముగావు. అజీర్ణరోగులకొరకై కొన్ని నియమముల నిట పేర్కొనుచున్నాను. చిరకాలానుభవముచే నే నీవిషయమును తెలిసికొంటిని. పండిన పదార్థములకంటె పండని పదార్థములే త్వరగా జీర్ణమగును. కూరగాయలు ముదిరి పండినవానికంటె లేతవి తేలికగా జీర్ణములగును. పండి తిరగ



( పుట. 137 )

మారినవి, మాగినపండ్లు తేలికగా జీర్ణముగావు. దోరపండి పండ్లు లేతఆకులు, అజీర్ణరోగులకు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. వీనిని ఎక్కువగా తినుటకు వీలుగానుండదు. అది తెలిసి మనము వెంటనే మానివేయ వచ్చును.

దోరపండినపండ్లు తినినపుడు కొందరికి అతిసారముగల్గును. ఎందువలననగా అవి తేలికగా జీర్ణమగును. అవి వానితోపాటు దేహమునందలి మలాలనుగూడా గెంటుకొని పోవును. ఈ అతిసారముగూడా చిరకాలముండదు. కొద్దికాలములోనే నయమై జీర్ణక్రియకు సహాయ పడుతుంది. అపుడు చెట్టునుండి కోసిన పండు మంచిది. అందువలన యితర దేశాలనుండి వచ్చిన పండ్లకంటే మనదేశానివే మంచివి. ఏదేశాలలో జీవించేవారికి ఆదేశపుపండ్లే మంచివి. గ్రీన్ లెండ్‌లో నివసించే ఎస్కిమో జాతి వారికి దక్షిణ దేశాన్నుండి ఆరోగ్యవర్ధకమైన ఆహారాలు ఎగుమతి చేయుగా ఆ ఆహారము తిన్నతర్వాత వారిఆరోగ్యంవృద్ధిగాక తగ్గిపోయినది. అందుచే ఏదేశపు ఆహారమే ఆదేశమునకు స్వాభావికాహారము, ఏ దేశములోనైనా మానవ ఆహారయోగ్యమైన పదార్థములు పండకపోతే ఆదేశము మానవ నివాస యోగ్యముగాదు అని తెలియాలి. ఉత్తర దక్షిణధ్రువప్రాంతములు మానవ నివాసాలు గావు. అందువలననే అక్కడ నివసించే ఎస్కిమోజాతి వారికి సరిఅయిన ఆరోగ్యం లేదు. అందులో ఎవరూగూడా పెద్దవయస్సు వరకూ జీవించుటలేదు. ఈపుస్తకపుటలో ఎస్కిమో వార్లపటమును జేర్చినాను. అందులో ఎవరికి ఆరోగ్యం లేనట్లు, రోగపదార్థంతో నిండియున్నట్లు ఆ

టమువలన తెలిసికొనగలము. ఫొటో తీసినవారు ప్రారంభకులు సమర్థులు తీసినయెడల యింకాబాగా తెలిసేది. వారి ఎస్కిమోల ధాతుశక్తి చాలాతరుగు. ఈజాతి త్వరలో నశించి పోవడానికి వీలున్నది. అంతకన్నా ఏమిజరుగుతుందో. తినడానికి ఏమీ శాకపదార్థాలు లేక వీరు మాంసము మీదనే జీవిస్తారు. మంచుగడ్డలేనప్పుడు భూమిమీద మొలిచే మొక్కలను ఆహార్యంగా తింటారుగానివారు తినేమాంసాహారమందలి చెరుపును పోగొట్టేటందుకు అది సమర్థముగాదు. మదించిన పశుమాంసముకంటె చేపలమాంసము తక్కువ అపకారంచేస్తుంది. గాన సముద్రమువెంబడి ఉండి చేపలను తిని జీవించే ఎస్కిమోజాతివారిలో కేవలం పశుమాంసము తినేవారిలోకంటె రోగపదార్థం తక్కువగా వుంటుంది. సమశీతోష్ణమండలాలలోవుండేవారు మిగుల అదృష్టవంతులు. ఇచట అన్నికాలాలలోను, మానవునికి కావలసిన కాయకూరలు పండ్లు దొరుకుతవి. దేశములోని సూర్యకాంతికూడా మానవులకు ఆరోగ్యం వృద్ధిచేసేటందుకు తోడ్పడును. ఆకులు, కాయలు, కూరలు, కొందరు అనుకొన్నట్లు నిరుపయోగమైనవిగావు అజ్ఞానమువలన మాత్రమే వారు అట్లా అనుకుంటారు. జీర్ణక్రియకు ఉపయోగించే వస్తువు యింకొకటున్నది. అది యిసుక ఆహారపదార్థాలు సహజస్థితిలో తింటే యిసుకవంటిపదార్థం ఏదోకొంత దేహములోనికి పోతూ ఉంటుంది. తినేపదార్థాలను నీటితో కడగడంమంచిదే గాని యిట్లు కడుగుటలో దేహానికి ఉపయోగించే అవసరమైన యిసుక పోతుంది.

జంతువులన్నీ తాము తినేగడ్డితో కొంతయిసుక మింగుతూనే వున్నవి. కోళ్ళు మొదలయినవి తిరిగి తినేటప్పుడు కొంతయిసుకను తింటవి. కోళ్ళను గూళ్ళలో వుంచి అక్కడే ఆహారాన్ని మేపితే వాని రెక్కల్లోని కాంతి తగ్గుతుంది. ఇసుక ఎడారులలో జీవించే ఉష్ట్రపక్షిని నాగరికప్రదేశాలకు తీసుకువచ్చినపుడు వాటికి యిసుక తినుటకు లభింపనందున వాని రెక్కలు బొంతు రేగి అందముగా నుండవు. ఎంతమంచి ఆహారమిచ్చినా అవి కాంతిగా నుండవు. మానవదేహానికిగూడా కొంతయిసుక అవుసరమల్లే కన్పడుతున్నది. అందువల్లనే తవుడుతీసివేసిన పిండిరొట్టెలకంటె, తవుడుతో విసరినపిండితో చేసినరొట్టెలే, దేహారోగ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తవి. ధాన్యాల పైపొట్టునానుకొని సన్నని యిసుక రేణువులు వుంటవి. కనుక ఆ పిండితో చేసినరొట్టెలు దేహానికి ఆరోగ్యంగా వుంటవి.

జంతువులను జాగ్రత్తగా పరీక్షచేసినతర్వాత కొద్దికొద్దిగా ఇసుక తింటే మానవదేహానికి మేలుచేస్తుందేమోనని కొన్ని పరిశోధనలు చేశినాను. అవి చాలా ఉపయోగించినవి. ఆ పరిశోధనల ఫలితము ప్రచురించుచున్నాను.

మొదట సముద్రపు యిసుకను తీసుకొన్నాను. నదుల్లో యిసుకగూడా పనికివస్తుంది. అది చాలా సన్నగా ఉన్నది. కష్టము లేకుండా మింగుటకు అనువుగా ఉన్నది. ఇందులో, మురుగు పుట్టనీయని గుణముగూడా ఉన్నది. ఈక్రింది పరిశోధన చేయవలసినది. ఒక గదిలో పాలుగాని, దూదిగాని తగలపెడితే

కంపు పుడుతుంది. కాలుచున్న యినుపపెనముమీాద సముద్రపు యిసుకవేసి వేయించవలసినది. వెంటనే పాలు మాడినది దూది మాడినవాసనలు పోవును. ఈ పరిశోధనచేసేటపుడు కిటికీ రెక్కలు వేయవలెను. ఇసుకఉన్నచోట గాలి నిర్మలముగా నుంటుంది. యిసుకలోని గాలి పరిశుభ్రముగా నుంటుంది. వండ్రుతో కలిసిన యిసుకలో యిట్టిశక్తిలేదు. అట్టి యిసుక లోపలికి తినినపుడు కంపుగాలిని, మురుగుచున్న పదార్థములను శుభ్రపరచుననుటలో ఆశ్చర్యమేమియున్నది. ఊరిగిపోయినగుంట వలెనుండి రోగమును గలిగిస్తవని చెప్పే క్రిములకు నివాస ముగానుండే మనపాట్లల్లో ప్రతిరోజు కొంత యిసుకవేస్తే ఆ మురికి పోతుంది. ఎన్నో పరిశోధనలు చేశాను. అన్నిటిలోను యిసుక దేహమునకు మేలే చేసింది కీడుచేయ దు. ఒకఆమె చిన్నప్పటినుండి మలబద్ధకముతో బాధపడుచున్నది. 50 వ సంవత్సరము వచ్చేటప్పటికి ఆమెస్థితి చాలా బాధాకరమై. అపాయకరముగానున్నది. ఎట్టి భేదిమందు తీసుకున్నా విరే చనం లేదు. ఒకసారి 5 వారాలవరకూ ఆమెకువిరేచనం కాలేదు. ఆమె మన వైద్యములోనికి వచ్చింది. దినమునకు 4,5 కటిలింగ స్నానములను చేయించుచుతూ పొడిగోధుమపిండి పుల్లనిపండ్లను తినిపిచ్చితిని. మలబద్ధకమున్నవారికి సాధారణంగా దీనితో నయ మగుతుంది. కాని ఆమెకీ చికత్స చాలలేదు. అన్నము తిన్న తర్వాత ప్రతితూరి ఒక్కచిటికెడు యిసుక మ్రింగించితిని. నేను అనుకొన్న దానికంటే త్వరగా గుణమిచ్చినది. మొదట విరే చనమైనపుడు నల్లగా గట్టిగా గోలిగుండ్లవలె నైనది. ఇపుడు సహజస్థితికి వచ్చినది. తర్వాత స్నానము పథ్యము చేయు

చుండెను. ఇసుక ఈ కేసులో ఎంతో తృప్తిగా పనిచేసింది. అజీర్ణరోగులకు యిసుక సహజమైన మందు. అది జీర్ణక్రియను బాగుచేయును. జీర్ణక్రియను సహజస్థితిలో నుంచును. మామూలు వైద్యులను కుంటారు. యిసుకలో నీటిలో కడిగే గుణం లేదాయెను ఎంత సన్న యిసుకైనా రక్తము లోనికి పోదాయె ఇసుకవలన ఏమి లాభముంటుందీ అని. అతడు రసాయనశాస్త్రం ఎదుటబెట్టుకొని దేహంలో వుండే వస్తువులలో ఏపదార్థం ఎంతవున్నదో ఆ యా ద్రవ్యాలు వివిధ ఆహారపదార్థములు ఎంతెంత గలవో లెక్కచూచి ఒకమనిషి యింతంత పదార్థాలు ఆహారంగా తీసుకోవాలని లెక్కలు వేస్తాడు. ఆయా పదార్థాలు సారంతీసి వానిని దేహమునకు అమర్చుటయూ గద్దు. ఇది అంతా గొప్పపొరపాటు. దేహానికి కావలసిన పదార్థములను సారరూపంలో యిస్తే చాలదు. జీర్ణావయవాలన్నిగూడా సక్రమంగా పనిజేస్తూవుంటేనే ఆయా పదార్థాలలోని సత్తువ దేహానికి జేరుకుంటుంది గాని సారరూపంలో యిచ్చిన పదార్థాలలోని సత్తువను పనిచేయకుండానే జీర్ణయంత్రములు స్వీకరించి శక్తి నివ్వజాలవు. జీర్ణావయవములుగూడా పనిజేస్తూ ఉంటేనే ఆరోగ్యంగాను, బలముగాను, ఉంటవి. జీర్ణావయవాలే ఆహారపదార్థాలలోనుండే వివిధ రసాలను స్వయముగా స్వీకరించాలి గాని ఎవరో వాటిని కలిపి సారంపిండి రసం తీసి తయారు చేయకూడదు. జాఠరాది రసములు దేహములోనే యూరవలయును. గాని పైనుండి దేహములోనికి పంపరాదు. సహజాహారములలో దేహానికి గావలసిన వివిధ ఆహారపదార్థాలు వుండనే వుంటున్నవి. జీర్ణయంత్రము సహజస్థితిలో వానిని స్వీకరింపగలిగే ఉంటుంది.

దేహములోనే ప్రాణాపానాదివాయువులుకూడా పుట్టి లోపలి కదలికలన్నీ జరుపుతుంటవి. అపానవాతము తిన్నగా పనిచేయక పోతే మలాదులు క్రిందికి తిన్నగా వెడలిపోక ఊర్ధ్వగతి గల్గవై తలనొప్పి మొదలగునవి వచ్చును. దేహమునందు రోగపదార్ధం అదివరకే చేరినపుడున్నూ తినకూడని వస్తువులను తినుట వల్లనూ ఇట్టి బాధలు సంభవించును. శిశువులకు తల్లిపాలే సహజాహారము అవి లభించినవారు ధన్యులు.

48 వ పటములోని బిడ్డ తల్లిపాలు త్రాగినవాడు. కృత్రిమమగు శిశు ఆహారములతో పెరిగిన బిడ్డలఆకృతులు 49, 50 పటములు ఈబిడ్డలకు తలలు పొట్టలు బాగాలావైనవి. ఈబిడ్డలు అకాలంలోనే వికాసం గల్గినవారు చిన్నప్పుడు బహుచురుకుగా వుంటారు. తర్వాత ఆ తెలివి తగ్గిపోతుంది. బజార్లలో ఎన్నోరకాల శిశు ఆహారాలు అమ్ముచున్నారు. ఈబిడ్డలు ఆ యాహారములు తిని మొదట్లో అందముగనూ, లావుగను, గన్పడుతారు. తల్లిపాలు త్రాగిన బిడ్డలకంటెకూడా చురుకుగా వున్నట్లు కన్పించుతారు. కాని కొలదికాలంలోనే ఆ తెలివి అంతా తగ్గిపోవును. దేహంలోవుండే మాలిన్యములు తలవంకకు నెట్టుకొని పోతున్నపుడు తలలో ఒకవిధమైన ఉద్రేకం వుంటుంది. ఆఉద్రేకం వల్లనే వారంత తెలివిగా కన్పడుతారు. యిది రోగలక్షణమేను. కపాలశాస్త్రజ్ఞులుకూడా తల లావుగావుంటే తెలివి ఎక్కువంటారు. అది సహజమైన రోగలక్షణమని వారికి తెలియదు. 7 వ ఏటనే 20 సంవత్సరాల వయస్సులో వారివలె తెలివిగాను చలాకీగాను మాట్లాడు బిడ్డలను నేను చూచితిని. వారి తెలివి

చిరకాలం వుండుట లేదు. తోటి వారికంటె కూడా వారి తెలివి తేటలు తగ్గిపోయినవి. చాలామంది సంగీతపాఠకులనుగూడా నేను చూచితిని. చిన్నపుడు బాగా పాటబాడేవారు, వారు పెద్ద వారైనకొద్దీ సామర్థ్యం తగ్గి విస్మృతిపథములోకి, పెద్దపండితులుగా తయారు కాకమునుపే వారి తెలివి అంతరించుచున్నది. 52 వ పటములో ఒకపిల్లవాని బొమ్మ వున్నది. అతనికి చిన్న వయస్సులోనే పెద్దవారికున్నంత తెలివితేట లున్నవి. మందు వైద్యులకు యిది ఏదో అద్భుతవిషయంగా కనిపించుతుండేది. ఇతని ఫొటో మనశాస్త్రానికి ఉపయుక్తంగా ఉండేటట్లు తయారు చేయలేదు. అయినప్పటికి తల పైభాగం బాగా వెడల్పయి వంపు తేలియున్నది. రోగపదార్థం క్రిందనుండి మీదికి ఎగదన్నుచున్నది. కండ్లు తళతళ మెరయుచున్నవి. వానిజీర్ణక్రియ సరిగా లేదు. వానికి ముందువైపున ప్రక్కలయందు రోగపదార్థం బాగా పేరుకొనివుంది. ఇది పటమునబట్టి నిశ్చయించుటకు వీలు లేదు. అయినను తల పైభాగంలోవుండే వెడల్పు, లావును బట్టి ఇతని తల అక్రమముగా పెరిగినదని చెప్పవచ్చు.

# ౧౪. ఎక్కడ భుజింపవలెను

ఎక్కడ తినుట అనే విషయాన్నిగూర్చి అంత పరామర్శ చేయ తగినదిగాదని చాలామంది అభిప్రాయం. ఊపిరితిత్తులు మంచి గాలిని స్వీకరించి పనిజేస్తుంటవి. దేహానికి మంచి ఆహారం ఎంత అవుసరమో, మంచిగాలి అంతకన్నా ఎక్కువ అవుసరం. మనం భుజించునపుడు అన్నంతోపాటు గాలికూడా జీర్ణకోశంలోనికి పోతుంది. మనము మంచిగాలి పీల్చాలా, చెడ్డగాలి పీల్చాలా అనేవిషయం ప్రధానమైనది. ఆరుబయట మంచిగాలి తగిలే చోట కూర్చొని భోజనంచేయడం మంచిది. ఎండ-వాన-చీకటి-మొదలైనఆటంకములున్నపుడు, గాలి వెలుతురుగలచోట యింటి లోనైనను భుజింపవచ్చును. రోగులలో ధాతుశక్తిలోపించి ఉండునుగాన వారైనను ఆరుబయటే భుజింపవలసివుంటుంది.

——

# ౧౬. ఎప్పుడు భుజింపవలెను

ఈ విషయమునుగూర్చి వివరముగా చెప్పెదను. ఆకలిగావున్నపుడు అన్నము భుజింపవచ్చు అని చెప్పవచ్చు. ఐతే మనదగ్గర ఎంతో సామర్థ్యం వున్నది. ఆకలిఅగుచున్నా అన్నం తినకుండా మానగలము. చాలామంది అక్రమ జీవితానికి అలవాటు పడి యుందురు. అట్టివారికి సరిఅయిన ఆకలే కాన్పించదు. ఆకలి వంటి మంట ఏదో ఎపుడుపడుతే అపుడే ఉంటుంది. జంతుజాలముల చూచినపుడు అవిఅన్నియు ఉదయకాలమునందే ఆకలిగా వుండి ప్రధానాహారాన్ని అపుడే తింటవి. సూర్యకాంతికి దీనికి ఒక సంబంధమున్నది.

దినమును రెండుభాగాలు చేస్తే యిందులో మొదటిభాగం బాగా చేతోవంతమైనది. ఇది సూర్యోదయంతో ఆరంభమగుతుంది. సూర్యోదయంతో సర్వజీవరాసులు మేల్కొని చురుకుగా నుంటవి. ఉదయపుసూర్యకాంతి ఏచెట్లమీదపడుతుంటుందో, ఆ చెట్లే ఎక్కువగా కాస్తవి. ఉదయకాంతి ప్రసరింపనిచెట్లు కొద్దిగా ఫలిస్తవి లేక ఫలింపవు. చెట్టుయొక్క కొన్నిభాగాల మీదే సూర్యకాంతి పడినపుడు, ఆ భాగాలే కాయలు కాస్తవి. ఎంతప్రయత్నించినా మనుష్యుడుకూడా సూర్యకాంతి ప్రభావాన్ని తప్పించుకోలేడు. చీకటిలోనే నిద్రలేచి, సూర్యకాంతిలోకి పోతే నూతనచైతన్యము, ఉత్సాహము అతనికి కలుగుతుంది. రెండుఝాములుతిరిగేదాకా కరకరావున్న ఆకలి తగ్గిపోతుంది. మనలో ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది. సాయంకాలం అయినాక విశ్రాంతి తీసుకోవా లను బుద్ధి జన్మించును. అపుడు

నిద్రపోతాము. చైతన్యముగలిగే ఉదయకాలమందే మనకు పని చేయాలని ఉత్సాహం ఉంటుంది. సాయంకాలానికి – విశ్రాంతి కోరుతాము; సర్వజీవరాసులు రాత్రిపూట నిద్రపోతవి. ఈ స్వభావమే మన జీర్ణయంత్రమున కున్నది. అందువల్లనే రెండు ఝాములుదాటినతర్వాతకంటే అంతకుముందే ఆకలుంటుంది. రాత్రికి బొత్తిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివలన తేలే పర్యవసానం ఏమంటే మనం తినే ఆహారంలో–ఎక్కువభాగం రెండుఝాములకుపూర్వమే తినాలి. మధ్యాహ్నంపూట తినేది కొద్దిగానే వుండాలి. రాత్రిపూట ఏమీ తినరాదు. రోగులు యిది అవలంబించితే ఎక్కువలాభమును పొందుతారు.

ఈ క్రింది సందేహము వస్తుంది. రోగంకలవారికి ఉదయంపూట ఆకలి ఉండదు. ఆకలిలేనిదే యేమీ తినరాదుగదా ఉదయం పూటనే తినుమంటారేమీ? ఆకలిలేనపుడు యేమీ తినరాదు. అయితే ఉదయంపూట ఆకలిలేకపోతే మనము యేమితెలుసుకోవలెను? జీర్ణావయవాలు దుర్బలముగా నున్నవనిగాని, అన్నం తినవక్కరలేని రాత్రిపూట అక్రమంగా తిన్నామనిగాని, గ్రహింపవలెను. కటికచీకటిగావుండవలసినరాత్రిపూట మనము దీపములు వెలిగించి, పగటిపూటవలె పనిచేయుచున్నాము. మానవునియొక్క తెలివి అతనికి అపకారంచేయడానికి ఎక్కువ వుపయోగిస్తున్నది. విశ్రాంతితీసుకోవలసినకాలంలో బలవంతంగా మెలకువతో ఉండుటవలన మనయందలి నాడీశక్తి దుర్బలమై అనేకనాడీవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. అందుకనే యిప్పటి నాగరికత, నాడీవ్యాధులనాగరికత యని చెప్పవచ్చును. కాల

ములో ఏమీ లేదు. మనము అవలంబించే దురభ్యాసములవల ననే, రోగపదార్థము వెన్నులోకుండా తలవైపుకు వ్యాపించి నాడీవ్యాధులకు కారణమగుచున్నది.

రాత్రిపూట చాలామంది పొద్దుపోయి భోజనము చేయుచున్నారు. రాత్రిపూట సగం నిద్ర కావలసిన కాలానికి యింకా కొన్నియిండ్లలో భోజనాలే కావు. అంతప్రొద్దుబోయి తిన్న అన్నము త్వరగా జీర్ణముకాదు. ఉదయానికి అందువలననే ఆకలి కాదు. ఇంతేగాదు రాత్రిపూట విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన సమయము. జీర్ణముగాని పదార్థాలు ప్రేగులలో నుండుటవలన జీర్ణక్రియ జరుగుతునే వుంటుంది గనుక సరియైన నిద్రపట్టదు. అందువల్ల నిద్ర లేచేటప్పటికి ప్రొద్దునపూట బడలికతీరి ఉండదు. రాత్రిపూట పడుకోబోయే టప్పటికన్నా బద్ధకంగా ఉంటుంది.

ఈస్థితిని మార్చాలంటే కొంచెము నిగ్రహ మవసరము. తన వ్యాధి పోగొట్టుకోవాలంటే ఈవిధమైన శక్తిని వృద్ధిచేసుకోవాలి. రాత్రి పరుండబొయ్యేటప్పుడు ఏమీ తినకుండుట మంచిది. ఒకవేళతిన్నా చాలా స్వల్పముగా తిని పరుండవలెను. చాలామంది ప్రొద్దుపోతేనేగాని నిద్రపోరు. అట్టివారు పెందలాడి నిద్రపోవడం నేర్చుకోవాలి. ఏదైనా అభ్యాసంచేస్తే కుదురుతుంది. ఉదయంపూట ఎంత బద్ధకంగాఉన్నా సరే పెందలాడి నిద్రలేవడం నేర్చుకోవాలి, పగలు నిద్రపోరాదు. ఇట్లాచేస్తే ప్రొద్దు కూకడంతోనే నిద్ర వస్తుంది. ఇలా అభ్యాసం చేస్తే సహజంగా మనం ఎలాజీవించాలో కుదురుతుంది.

మనము చేయవలసినపని అంతాకూడా పగటిపూటనే చేసి వేయాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన రాత్రిపూట ఏపని చేయరాదు. సంగమాదిక్రియలుకూడా తెల్లవారుఝామున చేయుటయే మంచిది. తమకు నపుంసకత్వం వచ్చినదని భయపడే వారికిగూడా తెల్లవారుఝామున కామశక్తులు వృద్ధిపొందుతవి అప్పుడుచేసిన సంగమమువలన సంతానోత్పాదన కూడా అవుతుంది. నిద్రపోవలసిన సమయంలో మిథునక్రియకు సిద్ధపడరాదు. సాయంకాలం అయ్యేటప్పటికి దేహము అలిసిపోతుంది. పగలంతా సంసారపు చిక్కులతోనూ వ్యవహారాలతోనూ మనసంతా గంద్రగోళముగా ఉంటుంది. దుర్బలమైన దేహంచికాకుతో గూడిన మనస్సుతో సంతానోత్పాదన జేసేబదులు దేహము చల్లబడి బడలికతీరిన తెల్లవారుఝామున సంగమక్రియకు ఉపక్రమించుట మంచిదిగదా? ఆరోగ్యవంతులుగూడా యీ నియమాన్ని పాలించవలసి ఉంటుంది. బిడ్డకేకాకుండా తల్లితండ్రులకు కూడా యీస్థితిలో చేసిన సంగమమువలన దౌర్బల్యము వస్తుంది.

త్రాగుబోతులు మత్తులో నుండగా చేసిన సంగమము వలన కలిగిన సంతానమునందు తెలివి తక్కువవారు, పిచ్చివారు, జన్మింతురు. ప్రకృతికి భిన్నంగాచేసిన నేరాలు అన్నింటిలోనూ చెడు ఫలితాలు ఉంటవి.

పగటిపూట పనిచేసి రాత్రిపూట నిద్రతో విశ్రాంతి తీసుకుంటే ధాతుశక్తి వృద్ధిఅవుతుంది. మధ్యాహ్నం లోపలనే పనులన్ని చూచికొని భుజింపవలెను. తర్వాత సాయంకాలందాకా తేలికైనపనులు చేసుకుంటూ తేలికపదార్థముల భుజించి రాత్రి

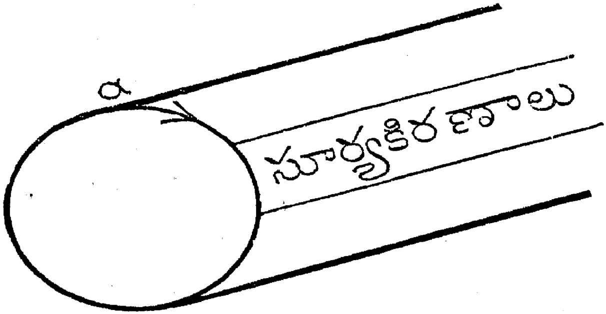
అయ్యేటప్పటికి నిద్రపోవడానికి సిద్ధముగానుండాలి. తరుణ వ్యాధులన్నీ రాత్రిపూటే ఎక్కువగా బాధిస్తవి. దేహమపుడు రోగబాధను బాగుగా తట్టుకొనజాలదు సాయంకాలమయ్యే టప్పటికి జ్వరం ఎక్కువగుట తెలుచూ చూస్తూనే వున్నాము అపుడు దేహము లోపలిశక్తులు విశ్రాంతిని కోరుతూవుంటవి. అందువలన దుర్బలముగా నుంటవి.

సంవత్సరములోగూడా 2 భాగాలు వున్నవి. వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులు ఎక్కువ చైతన్యముగల భాగములూ. శరత్, హేమంత, శశిర, ఋతువులు చైతన్యము తక్కువగా నుండే ఋతువులు. వసంత ఋతువు రావడంతోనే అన్ని దేశాలలోను ఉత్సవములు చేస్తారు. మనదేశంలో సంవత్సరాది చేస్తారు. ఈ ఋతువుల్లో భేదం బాగా తెలుస్తుంది. వసంతఋతువులో ప్రతి మొక్క చిగిర్చి పూతపూస్తుంది. కాపు గాస్తుంది. పండుతుంది. శిశిరఋతువు రావడంతోనే అన్ని చెట్ల ఆకులు రాలిపోతవి. వసంత ఋతువులో కొట్టిన కలప పుచ్చుతుంది. అదే హేమంత శిశిర ఋతువుల్లో కొడితె పుచ్చదు చైతన్యముగల ఋతువులలో, సర్వసృష్టి చైతన్యము పొందుతుంది. జంతువులుగూడా యీ రోజుల్లో చురుకుగానుండి సంతానం కంటవి. పైరులుకూడా పెరిగి వృద్ధినందుతవి. సూర్యుడు దక్షిణపు వైపునకుపోయి నప్పటినుండి విశ్రాంతిరోజులు వస్తవి. అదివరకు వేసినపైరు పంటకు వస్తుంది. వేసవిలో ఉన్నంత సువాసన యీ ఋతువులో పూలకు ఉండదు. పదార్థాలకు వేసవిలో వున్నంతరుచి యీ వర్షాకాలంలో నుండదు. ఈ విశ్రాంతి రోజులలోనే

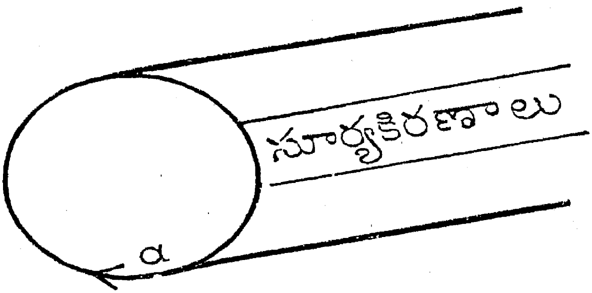
రోగాలు వస్తవి జ్వరం యేవిధంగా రాత్రిపూట వస్తుందో, ఆ విధంగా రోగాలు యీ రోజుల్లోవస్తవి ఈ రోజుల్లో ఆకలి కూడా జంతువులకు తక్కువ. బలహీనముగా వుంటవి. కొద్ది ఆహారం దొరికినా వానికి సరిపోతుంది. ఈరోజులలో మనుష్యులకు ఆకలితగ్గివుంటుంది. అందుకనే యీరోజుల్లో ఉపవాసాలు ఏర్పడినవి. దురదృష్ట వశాత్తు యిందుకు వ్యతిరేకమైన అభ్యాసములను మనం అలవర్చుకున్నాము. ఈరోజులోనే పెద్ద సమారాధనలు చేస్తాము. డాక్టర్లుకూడా ఈరోజుల్లో బాగాతింటేనే గాని బలం రాదు అంటారు. దీనివల్ల అనేకమయిన కొత్త రోగాలు వస్తవి. సహజస్థితిలోవున్న జంతువులను చూస్తేమనకు యీవిషయం తేలికగా తెలుస్తుంది. జంతువులను పెంచేవారు ఈరోజుల్లో ఆహారం వాటికి యెక్కువ పెడితే రోగం వస్తుందనిపెట్టరు. తగ్గించుతారు. ఒకనెలలోకూడా రెండు భాగాలున్నవి. శుక్లపక్షం కృష్ణపక్షం ఇందులో శుక్లపక్షంలో కొట్టిన చెట్లు నిలువవుంటవి. (కందులు మొదలైనవి పుచ్చుకుండా వుండటానికి అమావాస్యనాడు ఎండబెడుతారు) శుక్లపక్షం చైతన్యముగల భాగము. కృష్ణపక్షం, విశ్రాంతి భాగము.

వీని వలన మనము యేమి తెలిసికొనవచ్చు? నాకొకటి తోస్తున్నది. అది తప్పో ఒప్పో ముందు నిర్ణయం కావలసివుంది. నేనొక ప్రాతిపదికమాత్రం యిస్తున్నాను ఇది యీ గ్రంథానికి సంబంధించినదికాదు. అయినప్పటికి తోచినది వ్రాస్తున్నాను.

చైతన్యము, విశ్రాంతి రాత్రి పగలు వున్నట్లే శీతకాలం, వేసవి కాలంలో ఉంటున్నాయి. ఇది సూర్యుని స్థితినిబట్టి భూమి




54 వ పటము




55 వ పటము

(పుట - 151)

యొక్క గతినిబట్టి వుంటుంది. మనకు వచ్చే వెలుతురు, వేడిమి, అంతా సూర్యునినుండే వచ్చుచున్నదని అనుకొనుచున్నారు, భూమియొక్క ప్రచండవేగముచేత సూర్యునిలోని కాంతశక్తి, వెలుతురు, వేడిమి, గా మారుచున్నదని నేననుకొనుచున్నాను. భూమిమీద ఎత్తైన ప్రదేశములకు పోయినకొద్దీ వెలుతురు, వేడిమి తగ్గుతున్నట్లు మనకు తెలియును. వెలుతురు, వేడిమి, ప్రత్యేకంగా సూర్యుని నుండే వచ్చేటట్లయితే ఎత్తుగావున్న చోట వెలుతురు, వేడిమి, ఎక్కువగా వుండాలి. ఇట్లు లేకపోవుటకు కారణమేమి? ఎక్కువకదలిక ఎక్కువ ఘర్షణ ఉంటుంది. గనుక భూమధ్యరేఖవద్ద ఉష్ణమండలాల్లో ఎక్కువగా ఘర్షణ ఉంటుంది. కదలిక ఘర్షణ తక్కువగా వుంటుంది గనుక ఉత్తర దక్షిణ ధృవమండలాల్లో చల్లగావుండి చైతన్యము తక్కువ. మనకు ఒక ఉష్ణమండలము రెండు సమశీతోష్ణ మండలములు రెండు ధృవమండలాలు ఉండటానికి కారణమేమి?

53, 54 పటాలు భూమిని చూపుతున్నవి. ఏ అనే చోటనుండి మనము చూచుచున్నాము- సూర్యకిరణములు యెప్పుడునూ సమాంతర రేఖలుగా వస్తవి. ఒకే వైపునుండి ఒకేవైపుకు వస్తవి. 53వ పటములో, సూర్యోదయకాలం చూపబడుతూ వున్నది. 54వపటము సూర్యుడు అస్తమయ మగుచున్నస్థితి చూపుచున్నది. 53వ పటములో చూచినపుడు సూర్యోదయము నుండి రెండుఝాములవరకు భూమిని ఘర్షణ చేస్తూంటవి. రెండుఝాములు తిరిగి నప్పటినుండి సూర్యకిరణాలు భూమివెంట వస్తూ వుంటవి. అందునుంచి ఉదయమునుండి మధ్యాహ్నం

వరకూ చైతన్యము ఎక్కువ. మధ్యాహ్నంనుండి సాయంత్రం వరకూ చైతన్యము తగ్గుతూవుంటుంది.

ఒకకత్తికి సానపట్టేటప్పుడు సానరాయి కత్తివరకూ వచ్చేదాకానే వడిగా ఉంటుంది. గాని కత్తిదాటి క్రిందికి పోయినపుడు పదునివ్వదు. అనగా సానరాయికి ఎదురు పెట్టినపుడే పదును వస్తుంది గాని సానరాయి వెంటపోయినపుడు పదును రాదు. భూమిని ఒక ఎలెక్ట్రిక్ డైనమోతో పోల్చవచ్చు. విద్యుత్ తంత్రులతో ఘర్షణ గలిగినపుడే చైతన్య ముంటుందిగాని లేకపోతే చైతన్య ముండదు.

కొందరడుగవచ్చు- ఉదయం పూటకంటె మధ్యాహ్నం ఎండ, తీక్ష్ణంగా వుంటుందని. దీనికి ఒకటే జవాబు. ఉదయంనుండి మధ్యాహ్నందాకా ఉత్పత్తి అయిన వేడి, గాలిలో ఉండి మనకు బాధను కలిగిస్తుంది. అదీగాక మధ్యాహ్నం నుంచీవచ్చే ఎండ అదివరకు తయారై నిల్వవున్న ఎండ వేడికితోడై మనకు ఎక్కువ వేడిగా కనపడుతుంది. ఇతరప్రదేశములనుండి శీతల ప్రసారములు గొట్టి వేడిని తగ్గిస్తవి. రాత్రిపూట భూమి చల్లబడి వుంటుంది. గనుక ప్రొద్దునపూట ఎండ తీక్ష్ణత తెలియదు. మధ్యాహ్నం దాకా భూమి కాలివుంటుంది గనుక కొద్దిపాటి వేడి పుట్టినా ఎక్కువ తీక్ష్ణత గనుపడుతుంది. భూమియొక్క కదలికవల్ల పుట్టే శక్తి గూడా మనకు అనుభూత మగుతుంది. ఉదయంపూట ఎండ మనయందలి కదలిక నెక్కువ చేస్తుంది. ఎండ వాలిపోయిన కొద్ది మనలో పనిజేయవలెననే కోరికగూడా తగ్గి ఉంటుంది. ఈనియమాలకు అనుగుణ్యంగా మనజీవితాలను మార్చుకోవాలి.

మన దేహములోగూడా రెండు ఝాములదాకా శక్తి వృద్ధిఅయి అప్పటినుండీ తగ్గిపోతూ వుంటుంది.

కొంతమంది అనుకుంటారు తెల్లవార్లు నిద్రపోతాముగనుక ఉదయానికి శక్తి వృద్ధి అవుతుందీ అని. ఇదే నిజమైతే మనము ఎప్పుడుపడుకుంటే అప్పుడల్లా శక్తి వృద్ధిగావాలి. మనం మధ్యాహ్నంగాని, సాయంకాలంగాని పడుకుని – నిద్రలేస్తే – శక్తి వృద్ధికాకపోగా బద్ధకమే యెక్కువ. ఇందువల్ల తెలిసేదేమంటే సర్వప్రకృతిని చేతోవంతముగా చేసే సూర్యోదయకాలమే మనలోగూడా చైతన్యాన్ని గల్గిస్తున్నది. సహజస్థితిలో –పగలు పనిపాటలుచేసే కాలంగాను, రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకునేకాలంగాను ఉన్నది. కృత్రిమసాధనములచేత విశ్రాంతితీసుకోతగిన కాలములో పనిచేస్తూ ప్రకృతినియమములను ఉల్లంఘించితే– దానిచే సంభవించు కష్టనష్టముల ననుభవింపక తప్పదు.

దినములో పనిజేయవలసినకాలమేదో విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన కాలమేదో–నిర్ణయించడానికి నేను ప్రయత్నించినాను. దానికి కావలసిన సిద్ధాంతాన్నిగూడా చెప్పాను. పాఠకులు దీనిని బాగుగా చదివి, చర్చచేసి, తమకుయిష్టమైతే ఒప్పుకోవచ్చు లేకపోతే నిరాకరించవచ్చు.

# ౧౭. ముఖనిదానశాస్త్రము కపాలశాస్త్రములకు గల సంబంధము

కపాలశాస్త్రము, తలయొక్క రూపమునుగూర్చి చెప్పుశాస్త్రము. ముఖనిదానములోగూడా తలయొక్కరూపపు ప్రశంసయున్నది. కపాలములో ఒక్కొక్క భాగము ఒక్కొక్క విధమయిన మానసిక శక్తికి స్థానంగా కపాలశాస్త్రము చెప్పుతుంది. మితి తప్పిన ప్రాధాన్యం ఏభాగానికుంటుందో ఆవిథమైన శక్తే వృద్ధి పొందుతుంది అని చెప్పుట ఆశాస్త్రముయొక్క మర్యాద. కపాలశాస్త్రములోనుండే ప్రతిస్వల్పవిషయము సత్యముపై ఆధారపడి వున్నదో లేదో, మనకు ప్రసక్తిలేదు. కపాలంలో ఏభాగమైనా వృద్ధి పొందితే మానసికశక్తులు, సహజస్థితిని పొందుతవని మాత్రం చెప్పవచ్చు. మానసికశక్తుల్లో యేదీకూడా, ఒకదానిని ఒకటి అణగద్రొక్కరాదు. ఆరోగ్యవంతుని మానసికశక్తులు అన్నీ కూడా ఒకదానికొకటి సహాయంగా వుంటవి. తలకాయలో రోగపదార్థం చేరినపుడే ఏవో కొన్నిశక్తులు ఉద్రేకం పొందుతవి. అకాలంలో వికాసంపొందిన పిల్లల సంగతియిదే. కొంతకాలానికి రోగపదార్థభారం ఆ వికాసానికి అడ్డుతగులగా ఆ శక్తులు తగ్గుతవి. కపాలశాస్త్రప్రకారం కపాలంలో ముందుభాగం ఎత్తుగానున్న వారికి ఔదార్యం, భక్తి, విశ్వాసము, ఆశ, మొదలగు సుగుణములుండునని చెప్పుచున్నది. ఎవరియందు రోగపదార్థం ప్రత్యేకంగా ముందువైపునుంటుందో, వారు

సంఘమును ప్రేమించు వారుగను, ఒద్దికగలవారుగను ఉంటారు; రోగపదార్థం వెనుక వైపుగలవారు సంఘముతో కలిసియుండని వారుగను, సంఘముతో కలిసియుండుట తప్పకపోతే నిరాశపొందేవారుగను ఉంటున్నారు. ఒక్కొక్క భాగం అక్రమంగా వృద్ధి పొందితే వారు ఎట్లా వుంటారో కపాలశాస్త్రం చెప్పుతుందిగాని ఆవిధంగా ఎందుకుంటారో కపాలశాస్త్రానికి తెలియదు. కపాల శాస్త్రంవారికి సహాయపడుతుంది. మెదడులో క్రమమైన వికాసం లేకపోవడం ఏదోవిధమైన రోగపదార్థభారం వల్లనే వస్తుంది. రోగపదార్థభారం పోయినంతనే మానసికమైన అసహజస్థితులు గూడా పోతవి. మానసిక ఉద్రేకములచేత పుట్టే కోపము, దిగులు, ఆత్మహత్య యందలి కోర్కె, దౌర్బల్యము, మొదలగు నవన్నియు అక్రమమైన మానసిక స్థితివలననే వస్తవి. పిల్లలో యిది కనపడినపుడు, (యిప్పటి పిల్లలకు యివే రోగాలు) వీళ్ళకు బాగుపడే లక్షణాలు లేవూ అంటారు అంతటనూ నిండియుండే రోగపదార్థం చేతే రోగాలు వస్తవి. ఆరోగ్యం కలగగానే అవి పోతవి. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు. ప్రజలు ఎవరియందు విశ్వాస ముంచుతున్నారో వారికి విషయమై తెలియకపోవడం విచారకరం.

# ౧౭ పరిశిష్టము

చాలామంది పాఠకులు ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన వివరాలు శాస్త్రీయంగా సంపూర్ణంగా లేవూ అనవచ్చు. నాకోరిక ఏమంటే-అందరికీ తెలిసేటట్లుగా తేలికగా వ్రాయాలని. ఈగ్రంథములో వున్నవిషయము అశాస్త్రీయంగా వ్రాయలేదు. శాస్త్రం అంటే ఏమిటి? కొంతమంది తమతమ అనుభవములను క్రోడీకరించి వానిని సూత్రబద్ధం చేయుటమే శాస్త్రము. తమ అనుభవముల సేకరించి, తను అనుభవముల చెప్పేటందుకు ప్రతివారికీహక్కు వున్నది. అతడు ప్రత్యేకంగా ఒక శాస్త్రసంఘానికి చేరివుండ నక్కరలేదు. ఒకసంస్థలో విద్య నేర్చుకో నక్కరలేదు. ప్రారంభకులు, సామాన్యమానవులు అనేవారుకూడా సత్యము తెలిసేటందుకు కొత్తమార్గాలను సూచించవచ్చు. శాస్త్రవేత్తలు తాము కొన్నివిషయాల తెలిసికొంటారు గనుక, ఆశాస్త్ర సిద్ధాంతాలచుట్టూ తిరుగుతూనే పైకిపోక లేరు. నేను వేలాది విషయములజూచి అన్నిటియందును నేనుచెప్పే సత్యాలు సరిపోవడంచూచి 30 సంవత్సరాల అనుభవంతో యీగ్రంథం వ్రాశాను. ఇప్పటికీ యిది పరిపూర్ణావస్థకు వచ్చినదని చెప్పలేను. వ్రాసినంతవరకు ప్రతి విషయంలోనూ తప్పులేకుండా ఉండటంచూచి ఈ గ్రంథాన్ని వ్రాస్తూన్నానని నిశ్చయంగా, స్పష్టంగా, చెప్పగలను.

సంపూర్ణము

# తొట్టివైద్యము

తొట్టివైద్యము కనిపెట్టిన లూయీకూనేగారిచే రచింపబడినది న్యూసైన్సు ఆఫ్ హీలింగు అనుగ్రంథము జర్మనీభాషలో రచింపఁబడి ప్రపంచమునందలి 40 ముఖ్యమైన భాషలలోనికి అనువదింపఁబడినది. అమెరికా ప్రకృతి వైద్యసంఘ అధ్యక్షుడును, నేచురోపాత్, మరియు నేచర్సుపాత్ అను సుప్రసిద్ధమాస పత్రికలకు సంపాదకుడునగు, డాక్టరు బెనిడిక్టులస్టు యస్. డి.; యం.డి గారు చేసిన ఆంగ్లానువాదము ననుసరించి ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును, ప్రకృతివైద్యమున అనేకులకు తరిబీయతు యిచ్చి అనేక ఉద్గ్రంథములను, చిల్లరపుస్తకములను, కరపత్రములను రచించి తెలుగుదేశమున ఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు తెలుగులోనికి యథామాతృకముగా అనువదించిన సంపూర్ణ గ్రంథము. సర్వరోగములకు మూలకారణమైన రోగపదార్థముయొక్క సంచయనము, వ్యాప్తి, బహిష్కరణాదులను గురించియు సర్వరోగముల యొక్కయు యేకైకత్వమును గురించియు, రోగనివారణయందు అవలంబింపవలసిన కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతపస్నాన పథ్యములను గురించియు విపులముగా రచింపబడినది. ఈ గ్రంథమును బాగుగా చదివిన వారెల్లరును తమరోగములను నయముచేసుకొనగలుగుటయేగాక పరులకుకూడ సహాయము చేయగలరని ప్రతిజ్ఞచేసి చెప్పగలము.

600 పేజీల పెద్దగ్రంథము వెల రు 6-0-0

డాక్టరు, పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, యన్. డి. గారు.
రచియించిన యింకాకొన్ని గ్రంథములు.

# సునిశిత వైద్యము

రంగువైద్యమని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టర్ యం, డి. ఎల్., ఎల్. డి. గారి హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్ మూల గ్రంథమున కిది అనువాదము. సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతచికిత్స, మర్దనచికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్ర వైద్యములను సవివరముగా బోధించునట్టి అపూర్వ ఉద్గ్రంథము. 750 పేజీల – నిండుకాలికో బైండు వెల రు 4–8–0 చాలా చౌక. కొద్దిప్రతులే ఉన్నవి.

## ఆ హా ర చి కి త్సా శా స్త్ర ము

సర్వులకు సర్వకాలముల కావలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్యమొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈవిషయములను విపులముగా దెలుపు శాస్త్రగ్రంథము. నిండుకాలికో వెల రు. 4.

## సు ఖ సం సా ర ము

శాస్త్రీయమైన దాంపత్యధర్మములను బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు.

నిండు క్యాలికో వెల రు 4–8–0

## ప్రణయలీల

స్త్రీ పురుషులకు సహజములగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికీ అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందునో అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపఁబడినది. సంసారమును స్వర్గధామముగ చేసుకొనదలచిన వారీ గ్రంథము చదువక తప్పదు.

వెల రు 4-0-0 లు.

## ప్రకృతి గృహవైద్యము

ఇంటిలోనే ఉండి నేర్చుకొనుటకు అనువుగా 24 పాఠములలో సామాన్యమగు ప్రకృతివైద్యము వ్రాయబడియున్నది. అధ్యాయముల చివరను ప్రశ్నలుకలవు. ఇందు శారీరశాస్త్రము, రోగనిదానచికిత్స లేగాక ఆహార, మర్దన, చలన, వ్యాయామ, జల, సూర్యకిరణ, విద్యుత్, కశేరుకా, అస్థిసమీకరణ మానసిక చికిత్సలు గలవు.

వెల రు 4-0-0.

## ముఖనిదానము

సుప్రసిద్ధులైన లూయీ కూనేగారు రచించిన 'సైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్ప్రెషన్' అనే గ్రంథమున కిది అనువాదము. ముఖమును చూచి దేహమునందు యెట్టి వ్యాధిగలదో తెలుపునట్టి నిదానశాస్త్రగ్రంథము. 55 చిత్రపటములు గలవు.

వెల రు 3.